

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
212/П 13	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	6.3	6.8	23.9	181.4	0.14	0.5	30.60	0.6	108	173	53.0	1.3
517/П 13	Йогурт (сладкий 3,2% жирности)	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.03	0.6	0.02	0.0	119	91	14.0	0.1
10/ДЛ 17	Закрытый бутерброд с медом	75	3.3	4.0	43.8	224.0	0.05	0.0	20.00	0.0	13	1	6.5	0.7
496/П 13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.6	3.6	25.0	144.0	0.04	1.3	0.02	0.0	124	110	27.0	0.8
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>18.2</b>	<b>17.5</b>	<b>101.1</b>	<b>636.4</b>	<b>0.26</b>	<b>2.4</b>	<b>50.64</b>	<b>0.6</b>	<b>364</b>	<b>374</b>	<b>100.5</b>	<b>2.9</b>
<b>Обед</b>														
4/П 13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	136.0	0.04	27.8	0.00	4.5	44	32	17.0	0.6
157/121/П 13	Суп с макаронными изделиями (бульон из кур)	250	3.6	5.3	16.4	127.6	0.06	1.0	0.00	2.6	22	264	18.5	0.5
291/ДЛ 17	Плов из птицы или кролика (цыпленок)	200	18.5	10.7	36.5	316.0	0.15	6.5	52.00	0.0	50	199	53.9	2.2
108/П 13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3
109/П 13	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.4	11	47	14.1	1.2
Ск 6.1.3.2.17	Пряники заварные	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.02	0.0	0.00	0.0	3	15	2.7	0.2
510/П 13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.5	0.2	22.2	93.0	0.03	11.6	0.00	0.1	19	12	8.0	0.8
<b>Итого в Обед</b>		<b>840</b>	<b>30.2</b>	<b>28.4</b>	<b>131.9</b>	<b>905.1</b>	<b>0.39</b>	<b>46.8</b>	<b>52.00</b>	<b>7.9</b>	<b>154</b>	<b>588</b>	<b>118.4</b>	<b>5.8</b>
<b>Полдник</b>														
498/П 18	Напиток брусничный	200	0.1	0.1	10.9	45.0	0.00	0.7	0.00	0.2	5	3	1.3	0.1
314/481/П 13	Запеканка морковная с творогом, со стуженным молоком	150	12.6	15.0	38.5	330.4	0.11	2.2	0.09	0.1	218	239	52.6	1.2
<b>Итого в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12.7</b>	<b>15.1</b>	<b>49.4</b>	<b>375.4</b>	<b>0.11</b>	<b>2.9</b>	<b>0.09</b>	<b>0.3</b>	<b>224</b>	<b>242</b>	<b>53.9</b>	<b>1.3</b>
<b>Ужин</b>														
21/П 13	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0.6	6.1	2.0	65.4	0.03	25.6	0.00	3.1	14	13	9.0	0.5
349/П 13	Тефтели рыбные	100	8.7	5.3	9.6	121.0	0.07	0.7	0.01	2.6	29	125	25.0	0.7
429/П 13	Картофельное пюре	150	3.2	6.6	16.4	138.0	0.14	5.1	0.05	0.2	39	86	28.5	1.1
109/П 13	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.4	11	47	14.1	1.2
338/ДЛ 17	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.0	0.00	0.0	32	22	18.0	4.4
511/П 13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0.3	0.1	17.2	71.0	0.01	24.0	0.00	0.0	11	10	9.0	0.4
<b>Итого в Ужин</b>		<b>740</b>	<b>15.5</b>	<b>19.2</b>	<b>74.8</b>	<b>541.6</b>	<b>0.36</b>	<b>75.4</b>	<b>0.06</b>	<b>6.2</b>	<b>135</b>	<b>303</b>	<b>103.6</b>	<b>8.2</b>
<b>2 Ужин</b>														
386/ДЛ 17	Кефир 2,5%	200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.00	0.00	240	180	28.0	0.2
Ск 10.1 .1	Сахар-песок	10	0.0	0.0	10.0	39.9	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0
<b>Итого в 2 Ужин</b>			<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>18.0</b>	<b>139.9</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	<b>40.0</b>	<b>0.0</b>	<b>240.3</b>	<b>180.0</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 1 день</b>			<b>82.5</b>	<b>85.2</b>	<b>375.2</b>	<b>2598.4</b>	<b>1.19</b>	<b>128.9</b>	<b>142.79</b>	<b>15.07</b>	<b>1118</b>	<b>1687</b>	<b>404.4</b>	<b>18.4</b>

Понедельник/первая неделя/7-11 ЛЕТ

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
212/П 13	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8.4	9.0	31.8	241.8	0.18	0.7	40.80	0.8	144	230	70.6	1.7	
517/П 13	Йогурт (сладкий 3,2% жирности)	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.03	0.6	0.02	0.0	119	91	14.0	0.1	
10/ДЛ 17	Закрытый бутерброд с медом	75	3.3	4.0	43.8	224.0	0.05	0.0	20.00	0.0	13	1	6.5	0.7	
496/П 13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.6	3.6	25.0	144.0	0.04	1.3	0.02	0.0	124	110	27.0	0.8	
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>20.3</b>	<b>19.8</b>	<b>109.1</b>	<b>696.8</b>	<b>0.30</b>	<b>2.6</b>	<b>60.84</b>	<b>0.8</b>	<b>400</b>	<b>432</b>	<b>118.1</b>	<b>3.3</b>	
<b>Обед</b>															
4/П 13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	136.0	0.04	27.8	0.00	4.5	44	32	17.0	0.6	
157/121/П 13	Суп с макаронными изделиями (бульон из кур)	300	4.3	6.4	19.7	153.2	0.08	1.1	0.00	3.1	26	317	22.2	0.5	
291/ДЛ 17	Плов из птицы или кролика (цыпленок)	250	23.2	13.4	45.6	395.0	0.18	8.1	65.00	0.0	62	249	67.4	2.8	
108/П 13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3	
109/П 13	Хлеб ржаной	60	4.0	0.7	20.0	104.4	0.11	0.0	0.00	0.8	21	95	28.2	2.3	
Ск 6.1.3.2.17	Пряники заварные	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.02	0.0	0.00	0.0	3	15	2.7	0.2	
510/П 13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.5	0.2	22.2	93.0	0.03	11.6	0.00	0.1	19	12	8.0	0.8	
<b>Итого в Обед</b>		<b>970</b>	<b>37.6</b>	<b>32.5</b>	<b>154.3</b>	<b>1061.9</b>	<b>0.49</b>	<b>48.6</b>	<b>65.00</b>	<b>8.9</b>	<b>182</b>	<b>739</b>	<b>149.7</b>	<b>7.6</b>	
<b>Полдник</b>															
498/П 18	Напиток брусничный	200	0.1	0.1	10.9	45.0	0.00	0.7	0.00	0.2	5	3	1.3	0.1	
314/481/П 13	Запеканка морковная с творогом, со стуженным молоком	180	15.3	15.0	44.0	388.4	0.13	2.7	0.11	0.2	238	282	63.2	1.5	
<b>Итого в Полдник</b>		<b>380</b>	<b>15.4</b>	<b>15.1</b>	<b>54.9</b>	<b>433.4</b>	<b>0.13</b>	<b>3.4</b>	<b>0.11</b>	<b>0.4</b>	<b>244</b>	<b>285</b>	<b>64.5</b>	<b>1.6</b>	
<b>Ужин</b>															
21/П 13	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1.0	10.1	3.4	109.0	0.05	42.6	0.00	5.1	23	22	15.0	0.8	
349/П 13	Тефтели рыбные	100	8.7	5.3	9.6	121.0	0.07	0.7	0.01	2.6	29	125	25.0	0.7	
429/П 13	Картофельное пюре	150	3.2	6.6	16.4	138.0	0.14	5.1	0.05	0.2	39	86	28.5	1.1	
109/П 13	Хлеб ржаной	60	4.0	0.7	20.0	104.4	0.11	0.0	0.00	0.8	21	95	28.2	2.3	
338/ДЛ 17	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.0	0.00	0.0	32	22	18.0	4.4	
511/П 13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0.3	0.1	17.2	71.0	0.01	24.0	0.00	0.0	11	10	9.0	0.4	
<b>Итого в Ужин</b>		<b>810</b>	<b>17.9</b>	<b>23.6</b>	<b>86.2</b>	<b>637.4</b>	<b>0.43</b>	<b>92.4</b>	<b>0.06</b>	<b>8.7</b>	<b>155</b>	<b>359</b>	<b>123.7</b>	<b>9.7</b>	
<b>2 Ужин</b>															
386/ДЛ 17	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.00	0.0	240	180	28.0	0.2	
Ск 10.1 .1	Сахар-песок	15	0.0	0.0	15.0	59.9	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>215</b>	<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>23.0</b>	<b>159.9</b>	<b>0.08</b>	<b>1.4</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>Итого за 1день</b>			<b>97.0</b>	<b>96.0</b>	<b>427.4</b>	<b>2989.3</b>	<b>1.44</b>	<b>148.4</b>	<b>166.01</b>	<b>18.7</b>	<b>1221</b>	<b>1994</b>	<b>484.0</b>	<b>22.4</b>	

Понедельник/первая неделя/12 лет и старше

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
267/Г*13	Каша пшеничная жидкая	200	7.8	9.5	35.8	283.6	0.19	1.5	0.06	0.2	145	193	43.0	1.2
267/Г*18	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.0	100.60	0.2	22	77	7.8	1.0
267/Г*18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3.5	4.4	0.0	53.7	0.01	0.1	39.05	0.1	132	75	5.3	0.2
111/Г*13	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.0	0.00	0.7	8	26	5.2	0.5
112/Г*13	Плоды свежие (апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.08	120.0	0.00	0.4	68	46	26.0	0.6
501/Г*13	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79.0	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14.0	0.1
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>24.4</b>	<b>22.7</b>	<b>88.8</b>	<b>670.1</b>	<b>0.39</b>	<b>122.9</b>	<b>139.72</b>	<b>1.5</b>	<b>500</b>	<b>507</b>	<b>101.3</b>	<b>3.5</b>
<b>Обед</b>														
73/Г*13	Салат картофельный с кукурузой и морковью	75	2.3	5.2	16.4	121.5	0.07	7.7	0.00	2.3	15	65	25.5	1.0
142/121/479/ Г*13	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон из кур), со сметаной	250	3.3	8.2	8.5	121.2	0.08	18.6	0.02	2.4	62	257	32.1	0.8
405/Г*13	Курица в соусе с томатом	120	13.6	13.5	4.1	192.0	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16.0	1.0
309/ДЛ*17	Макаронные изделия отварные	200	7.4	6.0	35.3	224.6	0.07	0.0	0.00	0.0	6	50	28.2	1.5
108/Г*13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3
109/Г*13	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.4	11	47	14.1	1.2
508/Г*13	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110.0	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7.0	1.5
<b>Итого в Обед</b>		<b>905</b>	<b>31.3</b>	<b>33.5</b>	<b>116.1</b>	<b>892.0</b>	<b>0.34</b>	<b>29.0</b>	<b>0.05</b>	<b>6.0</b>	<b>162</b>	<b>547</b>	<b>127.0</b>	<b>7.3</b>
<b>Полдник</b>														
495/Г*13	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81.0	0.04	1.3	0.01	0.0	127	93	15.0	0.4
538/Г*13	Оладьи с яблоками	160	8.4	13.1	57.3	381.0	0.11	1.3	0.04	5.2	22	80	15.0	1.4
<b>Итого в Полдник</b>		<b>360</b>	<b>9.9</b>	<b>14.4</b>	<b>73.2</b>	<b>462.0</b>	<b>0.15</b>	<b>2.6</b>	<b>0.05</b>	<b>5.2</b>	<b>149</b>	<b>173</b>	<b>30.0</b>	<b>1.8</b>
<b>Ужин</b>														
106/Г*13	Овощи натуральные (свежий огурец)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.0	0.00	0.1	23	42	14.0	0.6
364/Г*13	Азу	150	12.2	13.1	15.6	229.4	0.12	6.6	0.03	0.5	22	139	37.8	2.5
109/Г*13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
108/Г*13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.0	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3
507/Г*13	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0.5	0.2	23.1	96.0	0.02	4.3	0.00	0.2	22	16	14.0	1.1
<b>Итого в Ужин</b>		<b>520</b>	<b>18.5</b>	<b>13.9</b>	<b>69.3</b>	<b>479.5</b>	<b>0.28</b>	<b>20.9</b>	<b>0.03</b>	<b>1.7</b>	<b>87</b>	<b>280</b>	<b>88.8</b>	<b>6.1</b>
<b>2 Ужин</b>														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Славянская" 2,5% жирности	200	5.0	5.8	20.0	148.2	0.06	2.6	40.00	0.0	272	180	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>			<b>5.0</b>	<b>5.8</b>	<b>20.0</b>	<b>148.2</b>	<b>0.06</b>	<b>2.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>272</b>	<b>180</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 2 день</b>			<b>89.0</b>	<b>90.3</b>	<b>367.3</b>	<b>2651.8</b>	<b>1.22</b>	<b>178.0</b>	<b>179.85</b>	<b>14.4</b>	<b>1170</b>	<b>1688</b>	<b>375.1</b>	<b>19.0</b>

Вторник/ первая неделя/ 7-11 ЛЕТ 2 день

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
267/Г13	Каша пшеничная жидкая	250	9.8	11.8	44.8	354.5	0.24	1.8	0.07	0.2	181	241	53.8	1.5
267/Г18	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.0	100.60	0.2	22	77	7.8	1.0
267/Г18	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	71.6	0.01	0.1	52.06	0.1	176	100	7.0	0.2
111/Г13	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.0	0.00	0.7	8	26	5.2	0.5
112/Г13	Фрукты свежие (апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.08	120.0	0.00	0.4	68	46	26.0	0.6
501/Г13	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79.0	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14.0	0.1
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>750</b>	<b>27.5</b>	<b>26.6</b>	<b>97.7</b>	<b>758.9</b>	<b>0.44</b>	<b>123.3</b>	<b>152.75</b>	<b>1.6</b>	<b>581</b>	<b>581</b>	<b>113.8</b>	<b>3.9</b>
<b>Обед</b>														
73/Г13	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.1	6.9	21.9	162.0	0.09	10.2	0.00	3.1	20	86	34.0	1.3
142/121/479/Г13	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон из кур), со сметаной	250	3.3	8.2	8.5	121.2	0.08	18.6	0.02	2.4	62	257	32.1	0.8
405/Г13	Курица в соусе с томатом	120	13.6	13.5	4.1	192.0	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16.0	1.0
309/ДЛ17	Макаронные изделия отварные	230	8.5	6.9	40.5	258.3	0.09	0.0	0.00	0.0	7	57	32.4	1.7
108/Г13	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.07	0.0	0.00	0.7	12	39	8.4	0.7
109/Г13	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.4	11	47	14.1	1.2
508/Г13	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110.0	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7.0	1.5
<b>Итого в Обед</b>		<b>990</b>	<b>35.5</b>	<b>36.3</b>	<b>141.6</b>	<b>1036.7</b>	<b>0.41</b>	<b>31.6</b>	<b>0.05</b>	<b>7.1</b>	<b>174</b>	<b>595</b>	<b>143.9</b>	<b>8.2</b>
<b>Полдник</b>														
495/Г13	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81.0	0.04	1.3	0.01	0.0	127	93	15.0	0.4
538/Г13	Оладьи с яблоками	160	8.4	13.1	57.3	381.0	0.11	1.3	0.04	5.2	22	80	15.0	1.4
<b>Итого в Полдник</b>		<b>360</b>	<b>9.9</b>	<b>14.4</b>	<b>73.2</b>	<b>462.0</b>	<b>0.15</b>	<b>2.6</b>	<b>0.05</b>	<b>5.2</b>	<b>149</b>	<b>173</b>	<b>30.0</b>	<b>1.8</b>
<b>Ужин</b>														
106/Г13	Овощи натуральные (свежий огурец)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.0	0.00	0.1	23	42	14.0	0.6
364/Г13	Азу	200	16.3	17.5	20.8	305.8	0.17	8.9	0.04	0.6	30	186	50.5	3.4
109/Г13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
108/Г13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.0	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2
507/Г13	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0.5	0.2	23.1	96.0	0.02	4.3	0.00	0.2	22	16	14.0	1.1
<b>Итого в Ужин</b>		<b>560</b>	<b>21.8</b>	<b>18.3</b>	<b>69.6</b>	<b>532.4</b>	<b>0.31</b>	<b>23.2</b>	<b>0.04</b>	<b>1.7</b>	<b>93</b>	<b>320</b>	<b>100.1</b>	<b>6.9</b>
<b>2 Ужин</b>														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Славянская" 2,5% жирности	200	5.0	5.8	20.0	148.2	0.06	2.6	40.00	0.0	272	180	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>			<b>5.0</b>	<b>5.8</b>	<b>20.0</b>	<b>148.2</b>	<b>0.06</b>	<b>2.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>272</b>	<b>180</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 2 день</b>			<b>99.6</b>	<b>101.4</b>	<b>402.1</b>	<b>2938.2</b>	<b>1.37</b>	<b>183.2</b>	<b>192.89</b>	<b>15.6</b>	<b>1268</b>	<b>1849</b>	<b>415.7</b>	<b>20.9</b>

Вторник/ первая неделя/ 12 лет и старше

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
302/П13	Омлет с зеленым горошком	150	10.0	11.8	5.4	168.0	0.08	1.8	0.18	0.4	112	188	22.0	1.8
259/П18	Макаронные изделия отварные с сыром	100	6.2	5.0	18.0	141.5	0.04	0.1	36.95	0.6	114	91	11.2	0.7
71/П18	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	15	0.8	3.7	5.0	56.0	0.01	0.0	20.00	0.2	3	8	1.4	0.1
Ск 10.6.3	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	163.0	0.00	0.0	0.00	0.0	13	6	3.0	0.7
498/П13	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3.7	3.8	24.5	147.0	0.03	0.4	0.02	0.1	122	109	30.0	1.0
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>21.1</b>	<b>24.4</b>	<b>92.8</b>	<b>675.5</b>	<b>0.16</b>	<b>2.3</b>	<b>57.15</b>	<b>1.2</b>	<b>363</b>	<b>402</b>	<b>67.6</b>	<b>4.3</b>
<b>Обед</b>														
24/ДП17	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком (зеленым)	100	1.0	6.1	3.0	70.6	0.04	9.4	0.00	0.0	27	30	16.5	0.8
102/ДП17	Суп картофельный с бобовыми (горох лущ)	250	5.5	5.3	16.5	148.3	0.23	5.8	0.00	0.0	43	88	35.6	2.1
341/П18	Котлета "Пермская"	100	15.0	15.0	12.0	243.0	0.13	0.0	47.00	1.4	49	142	19.0	2.4
321/ДП17	Капуста тушеная	150	3.1	4.9	14.1	112.7	0.04	25.7	0.00	0.0	83	60	31.0	1.2
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2
109/П13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
112/П13	Фрукты свежие (груши)	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.0	0.00	0.8	38	32	24.0	4.6
348/ДП17	Компот из фруктов или ягод сушеных (изюм)	200	0.3	0.0	29.9	122.2	0.02	0.0	0.00	0.0	20	19	8.1	0.5
<b>Итого в Обед</b>		<b>1060</b>	<b>29.8</b>	<b>32.5</b>	<b>119.4</b>	<b>907.3</b>	<b>0.59</b>	<b>51.0</b>	<b>47.00</b>	<b>3.0</b>	<b>278</b>	<b>448</b>	<b>155.8</b>	<b>13.3</b>
<b>Полдник</b>														
459/П18	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40.0	0.00	1.0	0.00	0.0	8	9	5.0	0.9
319/П13/ Ск 9.4.13	Пудинг творожный запеченный, повидлом	150	14.0	13.1	53.6	383.0	0.07	0.5	0.07	0.5	160	192	25.5	1.6
<b>Итого в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14.3</b>	<b>13.2</b>	<b>63.1</b>	<b>423.0</b>	<b>0.07</b>	<b>1.5</b>	<b>0.07</b>	<b>0.5</b>	<b>168</b>	<b>201</b>	<b>30.5</b>	<b>2.5</b>
<b>Ужин</b>														
16/П13	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2.4	7.4	2.5	86.0	0.03	13.5	0.03	2.8	33	57	12.0	1.0
354/409/ П18	запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	200	12.3	13.5	15.6	233.5	0.22	8.9	3519.00	1.1	67	232	37.5	4.1
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	82.3	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4
109/П13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
513/П13	Компот из вишен и яблок	200	0.2	0.1	24.1	98.0	0.01	2.1	0.00	0.1	11	8	7.0	0.7
<b>Итого в Ужин</b>		<b>560</b>	<b>19.2</b>	<b>21.6</b>	<b>68.6</b>	<b>534.6</b>	<b>0.34</b>	<b>24.5</b>	<b>3519.03</b>	<b>4.7</b>	<b>126</b>	<b>354</b>	<b>71.5</b>	<b>7.0</b>
<b>2 Ужин</b>														
386/ДП17	Простокваша 2,5%	200	5.8	5.0	8.2	101.0	0.06	1.6	40.00	0.0	236	192	32.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>			<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.2</b>	<b>101.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.6</b>	<b>40.0</b>	<b>0.0</b>	<b>236.0</b>	<b>192.0</b>	<b>32.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 3 день</b>			<b>90.2</b>	<b>96.7</b>	<b>352.0</b>	<b>2641.4</b>	<b>1.22</b>	<b>80.9</b>	<b>3663.25</b>	<b>9.3</b>	<b>1171</b>	<b>1597</b>	<b>357.4</b>	<b>27.2</b>

Среда/ первая неделя 7-11 ЛЕТ

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
302/П 13	Омлет с зеленым горошком	150	10.0	11.8	5.4	168.0	0.08	1.8	0.18	0.4	112	188	22.0	1.8	
259/П 18	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11.1	9.0	32.3	254.7	0.06	0.2	66.51	1.0	205	163	20.2	1.3	
71/П 18	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	15	0.8	3.7	5.0	56.0	0.01	0.0	20.00	0.2	3	8	1.4	0.1	
Ск 10.6.3	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	163.0	0.00	0.0	0.00	0.0	13	6	3.0	0.7	
498/П 13	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3.7	3.8	24.5	147.0	0.03	0.4	0.02	0.1	122	109	30.0	1.0	
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>26.0</b>	<b>28.4</b>	<b>107.1</b>	<b>788.7</b>	<b>0.18</b>	<b>2.4</b>	<b>86.71</b>	<b>1.7</b>	<b>454</b>	<b>474</b>	<b>76.6</b>	<b>4.9</b>	
<b>Обед</b>															
24/ДЛ 17	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком (зеленым)	100	1.0	6.1	3.0	70.6	0.04	9.4	0.00	0.0	27	30	16.5	0.8	
102/ДЛ 17	Суп картофельный с бобовыми (горох лущ)	300	6.6	6.3	19.8	177.9	0.27	7.0	0.00	0.0	51	106	42.7	2.5	
341/П 18	Котлета "Пермская"	100	15.0	15.0	12.0	243.0	0.13	0.0	47.00	1.4	49	142	19.0	2.4	
321/ДЛ 17	Капуста тушеная	200	3.8	6.5	18.9	150.2	0.05	34.3	0.00	0.0	111	80	37.6	1.5	
108/П 13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.0	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4	
109/П 13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6	
112/П 13	Фрукты свежие (груши)	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.0	0.00	0.8	38	32	24.0	4.6	
348/ДЛ 17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0.3	0.0	29.9	122.2	0.02	0.0	0.00	0.0	20	19	8.1	0.5	
<b>Итого в Обед</b>		<b>1180</b>	<b>33.1</b>	<b>35.3</b>	<b>137.2</b>	<b>1021.5</b>	<b>0.67</b>	<b>60.8</b>	<b>47.00</b>	<b>3.2</b>	<b>319</b>	<b>499</b>	<b>172.3</b>	<b>14.1</b>	
<b>Полдник</b>															
494/П 13	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	15.2	61.0	0.00	0.0	2.80	0.0	14	4	2.0	0.4	
319/П 13/ Ск 9.4.13	Пудинг творожный запеченный, повидлом	150	14.0	13.1	53.6	383.0	0.07	0.5	0.07	0.5	160	192	25.5	1.6	
<b>Итого в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14.1</b>	<b>13.1</b>	<b>68.8</b>	<b>444.0</b>	<b>0.07</b>	<b>0.5</b>	<b>2.87</b>	<b>0.5</b>	<b>174</b>	<b>196</b>	<b>27.5</b>	<b>2.0</b>	
<b>Ужин</b>															
16/П 13	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2.4	7.4	2.5	86.0	0.03	13.5	0.03	2.8	33	57	12.0	1.0	
354/409/ П 18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	250	15.9	14.9	20.0	278.1	0.29	11.9	4673.00	1.3	75	299	48.5	5.4	
108/П 13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	82.3	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4	
109/П 13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8	
513/П 13	Компот из вишен и яблок	200	0.2	0.1	24.1	98.0	0.01	2.1	0.00	0.1	11	8	7.0	0.7	
<b>Итого в Ужин</b>		<b>610</b>	<b>22.8</b>	<b>23.0</b>	<b>73.0</b>	<b>579.2</b>	<b>0.41</b>	<b>27.5</b>	<b>4673.03</b>	<b>5.0</b>	<b>134</b>	<b>422</b>	<b>82.5</b>	<b>8.3</b>	
<b>2 Ужин</b>															
386/ДЛ 17	Простокваша 2,5%	200	5.8	5.0	8.2	101.0	0.06	1.6	40.00	0.0	236	192	32.0	0.2	
<b>Итого в 2 Ужин</b>			<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.2</b>	<b>101.0</b>	<b>0.06</b>	<b>1.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>236</b>	<b>192</b>	<b>32.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>101.8</b>	<b>104.8</b>	<b>394.4</b>	<b>2934.4</b>	<b>1.40</b>	<b>92.6</b>	<b>4849.61</b>	<b>10.3</b>	<b>1317</b>	<b>1782</b>	<b>390.9</b>	<b>29.6</b>	

Среда/ первая неделя/ 12 лет и старше

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
220/П18	Каша ячневая вязкая	200	7.2	6.6	32.8	219.4	0.12	1.3	38.60	0.7	154	238	35.4	0.9
90/П13	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6.7	9.5	9.9	153.0	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13.0	0.4
111/П13	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.0	0.00	0.3	4	13	2.6	0.2
112/П13	Фрукты свежие (мандарин)	200	1.6	0.4	15.0	76.0	0.12	76.0	0.00	0.4	70	34	11.0	0.1
500/П13	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2.9	2.0	20.9	113.0	0.02	0.4	0.01	0.0	129	87	13.0	0.8
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>19.9</b>	<b>19.1</b>	<b>88.9</b>	<b>613.8</b>	<b>0.31</b>	<b>77.8</b>	<b>38.69</b>	<b>1.8</b>	<b>542</b>	<b>504</b>	<b>75.0</b>	<b>2.4</b>
<b>Обед</b>														
9/П18	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.6	6.1	8.3	94.0	0.02	17.8	0.00	4.5	42	31	14.4	0.6
128/124/47 9/П13	Борщ с капустой и картофелем (бульон мясокостный), со сметаной	250	3.5	8.4	11.4	135.8	0.07	10.4	0.02	2.5	62	72	30.1	1.2
370/П13	Плов из отварной говядины	200	15.1	14.9	39.4	352.0	0.06	0.3	0.05	0.6	18	182	42.4	2.2
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.0	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	12.1
109/П13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
355/ДП17	Кисель из кураги	200	0.9	0.1	32.8	154.6	0.02	0.5	0.00	0.0	31	25	18.4	0.6
<b>Итого в Обед</b>		<b>830</b>	<b>26.8</b>	<b>30.2</b>	<b>124.8</b>	<b>900.0</b>	<b>0.29</b>	<b>29.0</b>	<b>0.07</b>	<b>8.6</b>	<b>176</b>	<b>399</b>	<b>129.6</b>	<b>18.3</b>
<b>Полдник</b>														
497/П18	Напиток клюквенный	200	0.1	0.0	9.9	41.0	0.00	1.1	0.00	0.2	3	2	2.9	0.2
550/443/П18	Манник , соус шоколадный	180	9.9	9.4	61.5	370.5	0.08	0.3	83.78	0.8	142	176	41.6	2.1
<b>Итого в Полдник</b>		<b>380</b>	<b>10.0</b>	<b>9.4</b>	<b>71.4</b>	<b>411.5</b>	<b>0.08</b>	<b>1.4</b>	<b>83.78</b>	<b>1.0</b>	<b>145</b>	<b>178</b>	<b>44.5</b>	<b>2.2</b>
<b>Ужин</b>														
10/ДП17	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.8	3.1	3.8	50.2	0.06	6.6	0.00	0.0	13	36	12.5	0.4
295/П18	Рыба отварная, соус польский	100	10.5	10.4	1.8	142.7	0.06	1.7	73.23	1.0	34	159	19.0	0.7
429/П13	Картофельное пюре	150	3.2	6.6	16.4	138.0	0.14	5.1	0.05	0.2	39	86	28.5	1.1
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	6.1
109/П13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
389/ДП17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.02	4.0	0.00	0.0	14	14	8.0	2.8
<b>Итого в Ужин</b>		<b>570</b>	<b>20.6</b>	<b>20.7</b>	<b>65.3</b>	<b>532.2</b>	<b>0.38</b>	<b>17.4</b>	<b>73.27</b>	<b>1.9</b>	<b>118</b>	<b>371</b>	<b>89.6</b>	<b>12.6</b>
<b>2 Ужин</b>														
386/ДП17	Ряженка 2,5%	200	5.8	5.0	8.4	102.0	0.04	0.6	40.00	0.0	248	184	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>			<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.4</b>	<b>102.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>248</b>	<b>184</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 4 день</b>			<b>83.2</b>	<b>84.5</b>	<b>358.8</b>	<b>2559.5</b>	<b>1.09</b>	<b>126.1</b>	<b>235.80</b>	<b>13.3</b>	<b>1229</b>	<b>1636</b>	<b>366.6</b>	<b>35.7</b>

Четверг/ первая неделя/7-11 ЛЕТ

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
220/П18	Каша ячневая вязкая	250	9.0	8.3	41.0	274.3	0.15	1.6	48.25	0.9	193	298	44.3	1.1
90/П13	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6.7	9.5	9.9	153.0	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13.0	0.4
111/П13	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.0	0.00	0.7	8	26	5.2	0.5
112/П13	Плоды свежие (мандарин)	200	1.6	0.4	15.0	76.0	0.12	76.0	0.00	0.4	70	34	11.0	0.1
500/П13	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2.9	2.0	20.9	113.0	0.02	0.4	0.01	0.0	129	87	13.0	0.8
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>735</b>	<b>23.2</b>	<b>21.3</b>	<b>107.4</b>	<b>721.1</b>	<b>0.36</b>	<b>78.1</b>	<b>48.34</b>	<b>2.4</b>	<b>584</b>	<b>577</b>	<b>86.5</b>	<b>2.9</b>
<b>Обед</b>														
9/П18	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.6	6.1	8.3	94.0	0.02	17.8	0.00	4.5	42	31	14.4	0.6
128/124/47 9/П13	Борщ с капустой и картофелем (бульон мясостный), со сметаной	300	4.2	9.5	13.5	156.5	0.09	12.4	0.02	2.9	71	84	34.1	1.5
370/П13	Плов из отварной говядины	250	18.9	18.6	49.2	440.0	0.07	0.4	0.06	0.8	23	227	53.0	2.8
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.0	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	12.1
109/П13	Хлеб ржаной	60	4.0	0.7	20.0	104.4	0.11	0.0	0.00	0.8	21	95	28.2	2.3
355/ДУ17	Кисель из кураги	200	0.9	0.1	32.8	154.6	0.02	0.5	0.00	0.0	31	25	18.4	0.6
<b>Итого в Обед</b>		<b>950</b>	<b>32.5</b>	<b>35.3</b>	<b>143.5</b>	<b>1043.5</b>	<b>0.35</b>	<b>31.1</b>	<b>0.08</b>	<b>9.5</b>	<b>197</b>	<b>488</b>	<b>153.7</b>	<b>19.9</b>
<b>Полдник</b>														
497/П18	Напиток клюквенный	200	0.1	0.0	9.9	41.0	0.00	1.1	0.00	0.2	3	2	2.9	0.2
550/443/П18	Манник , соус шоколадный	200	11.1	10.4	67.7	409.1	0.08	0.3	95.27	0.9	153	192	43.8	2.2
<b>Итого в Полдник</b>		<b>400</b>	<b>11.2</b>	<b>10.4</b>	<b>77.6</b>	<b>450.1</b>	<b>0.08</b>	<b>1.4</b>	<b>95.27</b>	<b>1.1</b>	<b>156</b>	<b>194</b>	<b>46.7</b>	<b>2.4</b>
<b>Ужин</b>														
10/ДУ17	Салат из горошка зеленого консервированного	100	3.0	5.2	6.3	83.6	0.11	11.0	0.00	0.0	21	60	20.8	0.7
295/П18	Рыба отварная, соус польский	100	10.5	10.4	1.8	142.7	0.06	1.7	73.23	1.0	34	159	19.0	0.7
429/П13	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184.0	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38.0	1.4
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	6.1
109/П13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
511/П13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0.3	0.1	17.2	71.0	0.01	24.0	0.00	0.0	11	10	9.0	0.4
<b>Итого в Ужин</b>		<b>660</b>	<b>22.1</b>	<b>25.1</b>	<b>70.2</b>	<b>597.9</b>	<b>0.45</b>	<b>43.5</b>	<b>73.29</b>	<b>2.0</b>	<b>137</b>	<b>419</b>	<b>108.4</b>	<b>10.8</b>
<b>2 Ужин</b>														
386/ДУ17	Ряженка 2,5%	200	5.8	5.0	8.4	102.0	0.04	0.6	40.00	0.0	248	184	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>			<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.4</b>	<b>102.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>248</b>	<b>184</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 4 день</b>			<b>94.8</b>	<b>97.1</b>	<b>407.1</b>	<b>2914.5</b>	<b>1.28</b>	<b>153.3</b>	<b>256.97</b>	<b>14.9</b>	<b>1321</b>	<b>1863</b>	<b>423.2</b>	<b>36.2</b>

Четверг/ первая неделя/12 лет и старше

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
267/П18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3.5	4.4	0.0	53.7	0.01	0.1	39.05	0.1	132	75	5.3	0.2
10/ДЛ17	Закрытый бутерброд (с джемом абрикосовым)	75	3.2	4.0	41.2	213.0	0.05	0.7	20.00	0.0	13	33	8.3	0.6
260/П13	Каша "Дружба"	200	5.3	11.7	25.1	226.2	0.08	1.3	0.08	0.2	127	140	30.6	0.6
517/П13	Йогурт (сладкий 3,2% жирности)	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.03	0.6	0.02	0.0	119	91	14.0	0.1
495/П13	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81.0	0.04	1.3	0.01	0.0	127	93	15.0	0.4
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>18.5</b>	<b>24.5</b>	<b>90.7</b>	<b>660.9</b>	<b>0.21</b>	<b>4.0</b>	<b>59.16</b>	<b>0.3</b>	<b>518</b>	<b>432</b>	<b>73.2</b>	<b>1.8</b>
<b>Обед</b>														
4/П18	Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	1.4	6.1	5.0	81.0	0.02	14.0	0.00	1.4	40	30	16.0	0.8
117/П18	Суп из овощей	250	1.7	4.5	9.0	83.3	0.08	8.9	0.00	2.4	29	52	21.7	0.8
326/П18	Бефстроганов из отварной говядины	100	11.5	11.5	6.2	174.6	0.04	0.5	29.38	0.4	73	126	19.2	1.4
202/П18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.8	6.6	38.9	249.9	0.21	0.0	24.00	0.6	17	205	138.6	4.7
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.0	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	12.1
109/П13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
338/ДЛ17	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.0	0.00	0.0	32	22	18.0	4.4
487/П18	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60.0	0.02	3.3	0.00	0.1	14	8	5.9	1.2
<b>Итого в Обед</b>		<b>880</b>	<b>30.2</b>	<b>30.6</b>	<b>125.8</b>	<b>906.4</b>	<b>0.54</b>	<b>46.6</b>	<b>53.38</b>	<b>5.8</b>	<b>226</b>	<b>533</b>	<b>243.8</b>	<b>26.9</b>
<b>Полдник</b>														
389/ДЛ17	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1.4	0.4	22.8	102.0	0.02	14.8	0.00	0.0	34	36	12.0	0.6
406/458/ ДЛ17	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные, с фаршем №458 Мясной с яйцом)	100	14.3	12.9	30.7	296.0	0.11	0.0	30.70	0.0	23	132	31.6	2.1
<b>Итого в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>15.7</b>	<b>13.3</b>	<b>53.5</b>	<b>398.0</b>	<b>0.13</b>	<b>14.8</b>	<b>30.70</b>	<b>0.0</b>	<b>57</b>	<b>168</b>	<b>43.6</b>	<b>2.7</b>
<b>Ужин</b>														
14/П18	Салат из свежих огурцов	60	0.4	3.7	1.1	39.0	0.02	2.1	0.00	1.6	11	18	8.4	0.3
374/П18	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12.4	9.4	9.8	174.0	0.07	0.8	66.70	0.5	108	110	20.4	1.0
309/ДЛ17	Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.4	168.5	0.06	0.0	0.00	0.0	5	37	21.1	1.1
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2
508/П13	Компот из смеси сухофруктов	200	0.3	0.1	27.0	110.0	0.01	0.1	0.00	0.0	28	19	7.0	1.5
<b>Итого в Ужин</b>		<b>530</b>	<b>20.2</b>	<b>17.8</b>	<b>74.2</b>	<b>538.5</b>	<b>0.18</b>	<b>3.0</b>	<b>66.70</b>	<b>2.3</b>	<b>155</b>	<b>197</b>	<b>59.7</b>	<b>4.1</b>
<b>2 Ужин</b>														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латочка")	200	5.2	5.0	20.2	152.0	0.06	2.6	40.00	0.0	272	180	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>			<b>5.2</b>	<b>5.0</b>	<b>20.2</b>	<b>152.0</b>	<b>0.06</b>	<b>2.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>272</b>	<b>180</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 5 день</b>			<b>89.8</b>	<b>91.2</b>	<b>364.4</b>	<b>2655.7</b>	<b>1.11</b>	<b>71.0</b>	<b>249.94</b>	<b>8.5</b>	<b>1229</b>	<b>1510</b>	<b>448.2</b>	<b>35.8</b>

Пятница, первая неделя/7-11 ЛЕТ

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
267/П-18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3.5	4.4	0.0	53.7	0.01	0.1	39.05	0.1	132	75	5.3	0.2
260/П-13	Каша "Дружба"	250	6.6	14.6	31.3	282.8	0.10	1.7	0.10	0.3	158	176	38.3	0.7
10/ДЛ-17	Закрытый бутерброд (с джемом абрикосовым)	75	3.2	4.0	41.2	213.0	0.05	0.7	20.00	0.0	13	33	8.3	0.6
517/П-13	Йогурт (сладкий 3,2% жирности)	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.03	0.6	0.02	0.0	119	91	14.0	0.1
495/П-13	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81.0	0.04	1.3	0.01	0.0	127	93	15.0	0.4
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>19.8</b>	<b>27.5</b>	<b>97.0</b>	<b>717.5</b>	<b>0.23</b>	<b>4.4</b>	<b>59.18</b>	<b>0.3</b>	<b>549</b>	<b>467</b>	<b>80.8</b>	<b>1.9</b>
<b>Обед</b>														
4/П-18	Салат из капусты белокочанной и свеклы	150	2.1	9.2	7.5	121.5	0.03	21.0	0.00	2.1	60	45	24.0	1.2
117/П-18	Суп из овощей	300	2.1	5.4	10.7	99.9	0.09	10.6	0.00	2.8	35	63	26.0	1.0
326/П-18	Бефстроганов из отварной говядины	120	13.8	13.8	7.4	209.5	0.05	0.6	35.26	0.5	88	151	23.1	1.7
202/П-18	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.7	8.8	51.8	333.2	0.28	0.0	32.00	0.8	22	274	184.8	6.2
108/П-13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.0	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	12.1
109/П-13	Хлеб ржаной	60	4.0	0.7	20.0	104.4	0.11	0.0	0.00	0.8	21	95	28.2	2.3
487/П-18	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60.0	0.02	3.3	0.00	0.1	14	8	5.9	1.2
<b>Итого в Обед</b>		<b>1070</b>	<b>37.0</b>	<b>38.5</b>	<b>131.3</b>	<b>1022.5</b>	<b>0.62</b>	<b>35.5</b>	<b>67.26</b>	<b>7.6</b>	<b>247</b>	<b>662</b>	<b>297.6</b>	<b>25.7</b>
<b>Полдник</b>														
389/ДЛ-17	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1.4	0.4	22.8	102.0	0.02	14.8	0.00	0.0	34	36	12.0	0.6
406/458/ДЛ-17	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные, с фаршем №458 Мясной с яйцом)	100	14.3	12.9	30.7	296.0	0.11	0.0	30.70	0.0	23	132	31.6	2.1
338/ДЛ-17	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.0	0.00	0.0	32	22	18.0	4.4
<b>Итого в Полдник</b>		<b>500</b>	<b>16.5</b>	<b>14.1</b>	<b>73.1</b>	<b>492.0</b>	<b>0.19</b>	<b>34.8</b>	<b>30.70</b>	<b>0.0</b>	<b>89</b>	<b>190</b>	<b>61.6</b>	<b>7.1</b>
<b>Ужин</b>														
14/П-18	Салат из свежих огурцов	100	0.7	6.1	1.9	65.0	0.03	3.5	0.00	2.7	18	30	14.0	0.5
374/П-18	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12.4	9.4	9.8	174.0	0.07	0.8	66.70	0.5	108	110	20.4	1.0
309/ДЛ-17	Макаронные изделия отварные	180	6.6	5.4	31.7	202.1	0.07	0.0	0.00	0.0	6	45	25.3	1.3
108/П-13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2
109/П-13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
508/П-13	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110.0	0.01	0.1	0.00	0.0	28	19	7.0	1.5
<b>Итого в Ужин</b>		<b>620</b>	<b>23.1</b>	<b>21.3</b>	<b>87.0</b>	<b>632.9</b>	<b>0.23</b>	<b>4.4</b>	<b>66.70</b>	<b>3.7</b>	<b>171</b>	<b>248</b>	<b>78.9</b>	<b>5.3</b>
<b>2 Ужин</b>														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка")	200	5.2	5.0	20.2	152.0	0.06	2.6	40.00	0.0	272	180	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>			<b>5.2</b>	<b>5.0</b>	<b>20.2</b>	<b>152.0</b>	<b>0.06</b>	<b>2.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>272</b>	<b>180</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 5 день</b>			<b>101.6</b>	<b>106.3</b>	<b>408.6</b>	<b>3016.9</b>	<b>1.33</b>	<b>81.6</b>	<b>263.84</b>	<b>11.6</b>	<b>1328</b>	<b>1747</b>	<b>546.9</b>	<b>40.3</b>

Пятница/ первая неделя/ 12 лет и старше

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268/П13	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.5	8.6	32.4	229.4	0.06	1.5	0.05	0.2	143	152	31.6	0.4
267/П18	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.0	100.60	0.2	22	77	7.8	1.0
111/П13	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.0	0.00	0.7	8	26	5.2	0.5
105/П13	Масло сливочное	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.0	0.03	0.1	1	1	0.0	0.0
112/П13	Фрукты свежие (киви)	200	1.6	0.8	16.2	94.0	0.08	360.0	0.00	0.8	16	56	84.0	1.2
501/П13	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79.0	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14.0	0.1
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>18.5</b>	<b>22.0</b>	<b>85.4</b>	<b>607.6</b>	<b>0.26</b>	<b>362.8</b>	<b>100.70</b>	<b>1.9</b>	<b>316</b>	<b>402</b>	<b>142.6</b>	<b>3.2</b>
<b>Обед</b>														
33/П18	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.8	10.7	6.5	141.0	0.02	4.6	40.30	4.5	167	111	22.0	1.3
151/П13	Уха рыбацкая	200	4.9	2.0	8.5	72.6	0.09	9.1	0.02	0.4	25	95	25.8	0.8
372/П13	Голубцы ленивые	150	12.8	12.5	6.0	187.5	0.06	18.6	0.03	0.5	51	155	31.5	2.3
448/П13	Соус белый основной	50	0.6	2.0	2.9	32.4	0.01	0.4	0.01	0.1	3	8	1.7	0.1
590/П13	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.0	0.00	1.1	9	27	6.0	0.6
108/П13	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.06	0.0	0.00	0.6	10	33	7.0	0.6
109/П13	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.0	0.00	0.7	18	79	23.5	2.0
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0.3	0.0	29.9	122.2	0.02	0.0	0.00	0.0	20	19	8.1	0.5
<b>Итого в Обед</b>		<b>830</b>	<b>32.8</b>	<b>31.1</b>	<b>117.5</b>	<b>885.3</b>	<b>0.37</b>	<b>32.7</b>	<b>40.37</b>	<b>7.7</b>	<b>302</b>	<b>526</b>	<b>125.6</b>	<b>8.0</b>
<b>Полдник</b>														
498/П18	Напиток брусничный	200	0.1	0.1	10.9	45.0	0.00	0.7	0.00	0.2	5	3	1.3	0.1
314/481/П	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	150	12.6	15.0	38.5	330.4	0.11	2.2	0.09	0.1	218	239	52.6	1.2
<b>Итого в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12.7</b>	<b>15.1</b>	<b>49.4</b>	<b>375.4</b>	<b>0.11</b>	<b>2.9</b>	<b>0.09</b>	<b>0.3</b>	<b>224</b>	<b>242</b>	<b>53.9</b>	<b>1.3</b>
<b>Ужин</b>														
36/П18	Салат из редьки с овощами	60	0.9	3.7	3.2	49.8	0.02	6.6	0.00	1.8	22	19	14.4	0.6
392/П13	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11.0	11.7	7.8	180.0	0.05	0.1	0.01	0.6	10	101	13.0	1.6
183/П18	Запеканка картофельная с овощами	150	4.5	5.7	12.9	121.5	0.15	4.2	23.10	2.3	33	91	29.6	1.2
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	6.1
514/П13	Компот из плодов консервированных (персики)	200	0.5	0.2	32.4	133.0	0.00	2.0	0.00	0.2	16	16	6.0	1.5
<b>Итого в Ужин</b>		<b>530</b>	<b>18.4</b>	<b>21.5</b>	<b>66.2</b>	<b>531.3</b>	<b>0.25</b>	<b>12.9</b>	<b>23.11</b>	<b>5.1</b>	<b>85</b>	<b>240</b>	<b>65.8</b>	<b>10.9</b>
<b>2 Ужин</b>														
Ск 1.2.2.7	Напиток "Снежок" 2,5 % жирности	200	5.4	5.0	21.6	158.0	0.06	1.8	40.00	0.0	242	188	30.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>5.0</b>	<b>21.6</b>	<b>158.0</b>	<b>0.06</b>	<b>1.8</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>242</b>	<b>188</b>	<b>30.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 6 день</b>			<b>87.8</b>	<b>94.7</b>	<b>340.0</b>	<b>2557.6</b>	<b>1.04</b>	<b>413.2</b>	<b>204.27</b>	<b>15.0</b>	<b>1168</b>	<b>1598</b>	<b>417.9</b>	<b>23.6</b>

Суббота/ первая неделя/7-11 ЛЕТ

День: суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268/П13	Каша рисовая молочная жидкая	250	6.9	10.8	40.5	286.8	0.08	1.9	0.07	0.2	179	190	39.5	0.6
267/П18	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.0	100.60	0.2	22	77	7.8	1.0
111/П13	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.07	0.0	0.00	1.0	11	39	7.8	0.7
105/П13	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.0	0.06	0.1	1	2	0.0	0.0
112/П13	Фрукты свежие (киви)	200	1.6	0.8	16.2	94.0	0.08	360.0	0.00	0.8	16	56	84.0	1.2
501/П13	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79.0	0.04	1.3	0.02	0.0	126	90	14.0	0.1
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>760</b>	<b>21.4</b>	<b>28.9</b>	<b>103.8</b>	<b>754.8</b>	<b>0.30</b>	<b>363.2</b>	<b>100.75</b>	<b>2.3</b>	<b>356</b>	<b>454</b>	<b>153.1</b>	<b>3.6</b>
<b>Обед</b>														
33/П18	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.8	10.7	6.5	141.0	0.02	4.6	40.30	4.5	167	111	22.0	1.3
151/П13	Уха рыбацкая	250	6.2	2.5	10.7	90.8	0.11	11.4	0.02	0.5	32	119	32.3	1.0
372/П13	Голубцы ленивые	200	17.0	16.6	8.0	250.0	0.08	24.8	0.04	0.6	68	206	42.0	3.0
448/П13	Соус белый основной	75	0.9	3.0	4.4	48.6	0.01	0.6	0.02	0.1	4	12	2.6	0.1
590/П13	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.0	0.01	1.8	15	45	10.0	1.1
108/П13	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.06	0.0	0.00	0.6	10	33	7.0	0.6
109/П13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
348/ДУ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0.3	0.0	29.9	122.2	0.02	0.0	0.00	0.0	20	19	8.1	0.5
<b>Итого в Обед</b>		<b>965</b>	<b>39.4</b>	<b>38.6</b>	<b>134.6</b>	<b>1048.2</b>	<b>0.41</b>	<b>41.4</b>	<b>40.39</b>	<b>8.5</b>	<b>329</b>	<b>608</b>	<b>142.7</b>	<b>9.0</b>
<b>Полдник</b>														
498/П18	Напиток брусничный	200	0.1	0.1	10.9	45.0	0.00	0.7	0.00	0.2	5	3	1.3	0.1
314/481/П13	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	180	15.3	15.0	44.0	388.4	0.13	2.7	0.11	0.2	238	282	63.2	1.5
<b>Итого в Полдник</b>		<b>380</b>	<b>15.4</b>	<b>15.1</b>	<b>54.9</b>	<b>433.4</b>	<b>0.13</b>	<b>3.4</b>	<b>0.11</b>	<b>0.4</b>	<b>244</b>	<b>285</b>	<b>64.5</b>	<b>1.6</b>
<b>Ужин</b>														
36/П18	Салат из редьки с овощами	100	1.5	6.2	5.4	83.0	0.04	11.0	0.00	3.0	36	32	24.0	1.0
392/П13	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11.0	11.7	7.8	180.0	0.05	0.1	0.01	0.6	10	101	13.0	1.6
183/П18	Запеканка картофельная с овощами	180	5.4	6.8	15.5	145.8	0.18	5.0	27.72	2.7	40	109	35.5	1.4
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.0	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	12.1
514/П13	Компот из плодов консервированных (персики)	200	0.5	0.2	32.4	133.0	0.00	2.0	0.00	0.2	16	16	6.0	1.5
<b>Итого в Ужин</b>		<b>620</b>	<b>21.4</b>	<b>25.3</b>	<b>80.8</b>	<b>635.8</b>	<b>0.31</b>	<b>18.1</b>	<b>27.73</b>	<b>6.9</b>	<b>110</b>	<b>284</b>	<b>84.1</b>	<b>17.6</b>
<b>2 Ужин</b>														
Ск 1.2.2.7	Напиток "Снежок" 2,5 % жирности	200	5.4	5.0	21.6	158.0	0.06	1.8	40.00	0.0	242	188	30.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>			<b>5.4</b>	<b>5.0</b>	<b>21.6</b>	<b>158.0</b>	<b>0.06</b>	<b>1.8</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>242</b>	<b>188</b>	<b>30.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 6 день</b>			<b>103.0</b>	<b>112.9</b>	<b>395.6</b>	<b>3030.1</b>	<b>1.21</b>	<b>427.9</b>	<b>208.98</b>	<b>18.2</b>	<b>1280</b>	<b>1818</b>	<b>474.4</b>	<b>32.0</b>

Суббота/ первая неделя/ 12 лет и старше

День: воскресенье  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
302/ПГ13	Омлет с зеленым горошком	150	10.0	11.8	5.4	168.0	0.08	1.8	0.18	0.4	112	188	22.0	1.8
259/ПГ18	Макаронные изделия отварные с сыром	100	6.2	5.0	18.0	141.5	0.04	0.1	36.95	0.6	114	91	11.2	0.7
71/ПГ18	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	15	0.8	3.7	5.0	56.0	0.01	0.0	20.00	0.2	3	8	1.4	0.1
Ск 10.6.3	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	163.0	0.00	0.0	0.00	0.0	13	6	3.0	0.7
499/ПГ13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2.2	2.2	22.4	118.0	0.02	0.2	0.01	0.0	62	71	23.0	1.0
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>19.6</b>	<b>22.8</b>	<b>90.7</b>	<b>646.5</b>	<b>0.15</b>	<b>2.1</b>	<b>57.14</b>	<b>1.1</b>	<b>303</b>	<b>364</b>	<b>60.6</b>	<b>4.3</b>
<b>Обед</b>														
12/ДЛ16	Салат из кукурузы консервированной	100	2.9	6.2	8.0	99.3	0.10	9.3	0.00	0.0	19	58	19.5	0.7
128/124/ПГ13	Борщ с капустой и картофелем (бульон мясокостный)	250	3.0	5.4	10.7	103.4	0.07	10.3	0.00	2.4	45	60	28.3	1.2
259/ДЛ17	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	18.5	20.7	18.9	337.1	0.14	7.7	0.00	0.0	35	235	48.5	4.4
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.0	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4
109/ПГ13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
112/ПГ13	Плоды свежие (груши)	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.0	0.00	0.8	38	32	24.0	4.6
346/ДЛ17	Компот из апельсинов	200	0.5	0.1	34.0	141.2	0.02	12.0	0.00	0.0	23	12	7.6	0.2
<b>Итого в Обед</b>		<b>1030</b>	<b>31.4</b>	<b>33.8</b>	<b>125.3</b>	<b>938.6</b>	<b>0.48</b>	<b>49.3</b>	<b>0.00</b>	<b>4.2</b>	<b>181</b>	<b>485</b>	<b>152.4</b>	<b>13.1</b>
<b>Полдник</b>														
489/ПГ18	Компот из вишен и яблок	200	0.2	0.1	13.5	56.0	0.01	1.7	0.00	0.1	11	8	6.7	0.7
Ск 1.4.3.7	Крем творожный с ванилином,5% жирности	100	11.0	5.0	19.2	167.0	0.03	0.5	30.00	0.0	124	165	17.0	0.3
475/ПГ18	Мороженое сливочное (порциями)	100	3.7	10.0	19.4	182.0	0.03	0.6	57.00	0.3	148	107	22.0	0.1
<b>Итого в Полдник</b>		<b>400</b>	<b>14.9</b>	<b>15.1</b>	<b>52.1</b>	<b>405.0</b>	<b>0.07</b>	<b>2.8</b>	<b>87.00</b>	<b>0.4</b>	<b>283</b>	<b>280</b>	<b>45.7</b>	<b>1.1</b>
<b>Ужин</b>														
106/ПГ13	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.0	0.00	0.4	8	16	12.0	0.5
388/ПГ13	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10.3	10.7	8.0	170.0	0.05	1.0	0.07	0.4	23	110	15.0	1.6
321/ДЛ17	Капуста тушеная	150	3.1	4.9	14.1	112.7	0.04	25.7	0.00	0.0	83	60	31.0	1.2
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2
109/ПГ13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
511/ПГ13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0.3	0.1	17.2	71.0	0.01	24.0	0.00	0.0	11	10	9.0	0.4
<b>Итого в Ужин</b>		<b>550</b>	<b>17.2</b>	<b>16.2</b>	<b>58.1</b>	<b>449.9</b>	<b>0.19</b>	<b>65.7</b>	<b>0.07</b>	<b>1.3</b>	<b>137</b>	<b>240</b>	<b>79.2</b>	<b>4.8</b>
<b>2 Ужин</b>														
386/ДЛ17	Простокваша 2,5%	200	5.8	5.0	8.2	101.0	0.06	1.6	40.00	0.0	236	192	32.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.2</b>	<b>101.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.6</b>	<b>40.0</b>	<b>0.0</b>	<b>236.0</b>	<b>192.0</b>	<b>32.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 7 день</b>			<b>88.8</b>	<b>92.8</b>	<b>334.4</b>	<b>2541.0</b>	<b>0.95</b>	<b>121.6</b>	<b>184.21</b>	<b>7.0</b>	<b>1140</b>	<b>1561</b>	<b>369.8</b>	<b>23.5</b>

Воскресенье/ первая неделя/7-11 ЛЕТ

День: воскресенье  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
302/ПГ13	Омлет с зеленым горошком	150	10.0	11.8	5.4	168.0	0.08	1.8	0.18	0.4	112	188	22.0	1.8
259/ПГ18	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12.3	10.0	35.9	283.0	0.07	0.2	73.90	1.1	228	181	22.4	1.5
71/ПГ18	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	15	0.8	3.7	5.0	56.0	0.01	0.0	20.00	0.2	3	8	1.4	0.1
Ск 10.6.3	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	163.0	0.00	0.0	0.00	0.0	13	6	3.0	0.7
499/ПГ13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2.2	2.2	22.4	118.0	0.02	0.2	0.01	0.0	62	71	23.0	1.0
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>615</b>	<b>25.7</b>	<b>27.8</b>	<b>108.6</b>	<b>788.0</b>	<b>0.18</b>	<b>2.2</b>	<b>94.09</b>	<b>1.7</b>	<b>417</b>	<b>454</b>	<b>71.8</b>	<b>5.1</b>
<b>Обед</b>														
12/ДЛ16	Салат из кукурузы консервированной	100	2.9	6.2	8.0	99.3	0.10	9.3	0.00	0.0	19	58	19.5	0.7
128/124/ПГ13	Борщ с капустой и картофелем (бульон мясокостный)	250	3.0	5.4	10.7	103.4	0.07	10.3	0.00	2.4	45	60	28.3	1.2
259/ДЛ17	Жаркое по-домашнему (из говядины)	250	23.1	25.8	23.7	421.4	0.17	9.7	0.00	0.0	44	294	60.7	5.5
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.0	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4
109/ПГ13	Хлеб ржаной	60	4.0	0.7	20.0	104.4	0.11	0.0	0.00	0.8	21	95	28.2	2.3
112/ПГ13	Плоды свежие (груши)	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.0	0.00	0.8	38	32	24.0	4.6
346/ДЛ17	Компот из апельсинов	200	0.5	0.1	34.0	141.2	0.02	12.0	0.00	0.0	23	12	7.6	0.2
<b>Итого в Обед</b>		<b>1100</b>	<b>37.3</b>	<b>39.2</b>	<b>136.7</b>	<b>1057.7</b>	<b>0.55</b>	<b>51.3</b>	<b>0.00</b>	<b>4.5</b>	<b>197</b>	<b>576</b>	<b>173.9</b>	<b>15.0</b>
<b>Полдник</b>														
489/ПГ18	Компот из вишен и яблок	200	0.2	0.1	13.5	56.0	0.01	1.7	0.00	0.1	11	8	6.7	0.7
Ск 1.4.3.7	Крем творожный с ванилином,5% жирности	100	11.0	5.0	19.2	167.0	0.03	0.5	30.00	0.0	124	165	17.0	0.3
475/ПГ18	Мороженое сливочное (порциями)	100	3.7	10.0	19.4	182.0	0.03	0.6	57.00	0.3	148	107	22.0	0.1
<b>Итого в Полдник</b>		<b>400</b>	<b>14.9</b>	<b>15.1</b>	<b>52.1</b>	<b>405.0</b>	<b>0.07</b>	<b>2.8</b>	<b>87.00</b>	<b>0.4</b>	<b>283</b>	<b>280</b>	<b>45.7</b>	<b>1.1</b>
<b>Ужин</b>														
106/ПГ13	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.0	0.00	0.7	14	26	20.0	0.9
388/ПГ13	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10.3	10.7	8.0	170.0	0.05	1.0	0.07	0.4	23	110	15.0	1.6
321/ДЛ17	Капуста тушеная	180	3.7	5.8	17.0	135.2	0.05	30.9	0.00	0.0	100	72	37.2	1.5
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	16.7	94.0	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3
109/ПГ13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
511/ПГ13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0.3	0.1	17.2	71.0	0.01	24.0	0.00	0.0	11	10	9.0	0.4
<b>Итого в Ужин</b>		<b>660</b>	<b>21.1</b>	<b>17.6</b>	<b>76.1</b>	<b>563.8</b>	<b>0.27</b>	<b>80.9</b>	<b>0.07</b>	<b>2.0</b>	<b>168</b>	<b>301</b>	<b>104.2</b>	<b>6.2</b>
<b>2 Ужин</b>														
386/ДЛ17	Просокваша 2,5%	200	5.8	5.0	8.2	101.0	0.06	1.6	40.00	0.0	236	192	32.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.2</b>	<b>101.0</b>	<b>0.1</b>	<b>1.6</b>	<b>40.0</b>	<b>0.0</b>	<b>236.0</b>	<b>192.0</b>	<b>32.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 7 день</b>			<b>104.8</b>	<b>104.6</b>	<b>381.6</b>	<b>2915.5</b>	<b>1.14</b>	<b>138.7</b>	<b>221.16</b>	<b>8.5</b>	<b>1301</b>	<b>1803</b>	<b>427.6</b>	<b>27.6</b>

Воскресенье/ первая неделя/12 лет и старше

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
212/ПГ13	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8.4	9.0	31.8	241.8	0.18	0.7	40.80	0.8	144	230	70.6	1.7
517/ПГ13	Йогурт (2,5% жирности)	100	3.2	2.5	5.0	52.0	0.03	0.6	0.02	0.0	119	91	14.0	0.1
90/ПГ13	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6.7	9.5	9.9	153.0	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13.0	0.4
111/ПГ13	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.0	0.00	0.7	8	26	5.2	0.5
500/ПГ13	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2.9	2.0	20.9	113.0	0.02	0.4	0.01	0.0	129	87	13.0	0.8
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>24.2</b>	<b>24.2</b>	<b>88.2</b>	<b>664.6</b>	<b>0.31</b>	<b>1.8</b>	<b>40.91</b>	<b>1.8</b>	<b>584</b>	<b>566</b>	<b>115.8</b>	<b>3.5</b>
<b>Обед</b>														
115/ПГ13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.0	0.00	3.1	41	37	15.0	0.7
102/ДЛ17	Суп картофельный с бобовыми (горох луц)	250	5.5	5.3	16.5	148.3	0.23	5.8	0.00	0.0	43	88	35.6	2.1
406/ПГ13	Плов из отварной пшеницы	200	15.2	15.1	36.1	341.9	0.03	1.2	0.01	5.1	31	127	29.5	1.2
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.0	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	12.1
109/ПГ13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
112/ПГ13	Плоды свежие (апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.08	120.0	0.00	0.4	68	46	26.0	0.6
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.8	0.0	27.6	114.8	0.02	0.6	0.00	0.0	32	22	17.6	0.5
<b>Итого в Обед</b>		<b>1030</b>	<b>30.9</b>	<b>30.6</b>	<b>137.2</b>	<b>973.6</b>	<b>0.49</b>	<b>134.7</b>	<b>0.01</b>	<b>9.6</b>	<b>237</b>	<b>409</b>	<b>148.1</b>	<b>18.7</b>
<b>Полдник</b>														
497/ПГ18	Напиток клюквенный	200	0.1	0.0	9.9	41.0	0.00	1.1	0.00	0.2	3	2	2.9	0.2
550/443/ПГ18	Манник , соус шоколадный	160	9.9	9.4	61.5	370.5	0.08	0.3	83.78	0.8	142	176	41.6	2.1
<b>Итого в Полдник</b>		<b>360</b>	<b>10.0</b>	<b>9.4</b>	<b>71.4</b>	<b>411.5</b>	<b>0.08</b>	<b>1.4</b>	<b>83.78</b>	<b>1.0</b>	<b>145</b>	<b>178</b>	<b>44.5</b>	<b>2.2</b>
<b>Ужин</b>														
24/ДЛ17	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	100	1.0	6.1	3.0	70.6	0.04	9.4	0.00	0.0	27	30	16.5	0.8
345/ПГ13	Котлеты или биточки рыбные	90	12.5	1.9	8.6	101.7	0.06	0.4	0.02	0.9	32	144	20.7	0.5
429/ПГ13	Картофельное пюре	150	3.2	6.6	16.4	138.0	0.14	5.1	0.05	0.2	39	86	28.5	1.1
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2
109/ПГ13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
342/ДЛ17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.2	0.2	27.9	114.6	0.01	0.9	0.00	0.1	14	4	5.1	1.0
<b>Итого в Ужин</b>		<b>580</b>	<b>19.6</b>	<b>15.1</b>	<b>72.4</b>	<b>506.7</b>	<b>0.31</b>	<b>15.8</b>	<b>0.06</b>	<b>1.7</b>	<b>123</b>	<b>309</b>	<b>83.0</b>	<b>4.3</b>
<b>2 Ужин</b>														
386/ДЛ17	Кефир 2,5%	200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.00	0.00	240	180	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.0</b>	<b>100.0</b>	<b>0.08</b>	<b>1.4</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 8 день</b>			<b>90.5</b>	<b>84.2</b>	<b>377.2</b>	<b>2656.4</b>	<b>1.3</b>	<b>155.1</b>	<b>164.8</b>	<b>14.1</b>	<b>1329.4</b>	<b>1641.3</b>	<b>419.4</b>	<b>28.9</b>

Понедельник/вторая неделя/7-11 лет

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
266/П13	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	9.0	11.8	36.0	285.5	0.21	1.9	0.07	0.7	196	258	69.5	1.6
517/П13	Йогурт (2,5% жирности)	100	3.2	2.5	5.0	52.0	0.03	0.6	0.02	0.0	119	91	14.0	0.1
90/П13	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6.7	9.5	9.9	153.0	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13.0	0.4
111/П13	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.0	0.00	0.7	8	26	5.2	0.5
500/П13	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2.9	2.0	20.9	113.0	0.02	0.4	0.01	0.0	129	87	13.0	0.8
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>24.8</b>	<b>26.9</b>	<b>92.4</b>	<b>708.3</b>	<b>0.33</b>	<b>3.0</b>	<b>0.18</b>	<b>1.8</b>	<b>637</b>	<b>594</b>	<b>114.7</b>	<b>3.3</b>
<b>Обед</b>														
115/П13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.0	0.00	3.1	41	37	15.0	0.7
102/ДЛ17	Суп картофельный с бобовыми (горох лущ)	300	6.6	6.3	19.8	177.9	0.27	7.0	0.00	0.0	51	106	42.7	2.5
406/П13	Плов из отварной птлцы	250	19.0	18.9	45.1	427.4	0.04	1.5	0.01	6.4	39	158	36.9	1.5
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2
109/П13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
112/П13	Плоды свежие (апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.08	120.0	0.00	0.4	68	46	26.0	0.6
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.8	0.0	27.6	114.8	0.02	0.6	0.00	0.0	32	22	17.6	0.5
<b>Итого в Обед</b>		<b>1110</b>	<b>34.3</b>	<b>35.2</b>	<b>139.7</b>	<b>1041.7</b>	<b>0.52</b>	<b>136.1</b>	<b>0.01</b>	<b>10.7</b>	<b>250</b>	<b>445</b>	<b>159.8</b>	<b>7.6</b>
<b>Полдник</b>														
497/П18	Напиток клюквенный	200	0.1	0.0	9.9	41.0	0.00	1.1	0.00	0.2	3	2	2.9	0.2
550/443/П18	Манник , соус шоколадный	200	11.1	10.4	67.7	409.1	0.08	0.3	95.27	0.9	153	192	43.8	2.2
<b>Итого в Полдник</b>		<b>400</b>	<b>11.2</b>	<b>10.4</b>	<b>77.6</b>	<b>450.1</b>	<b>0.08</b>	<b>1.4</b>	<b>95.27</b>	<b>1.1</b>	<b>156</b>	<b>194</b>	<b>46.7</b>	<b>2.4</b>
<b>Ужин</b>														
24/ДЛ17	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	100	1.0	6.1	3.0	70.6	0.04	9.4	0.00	0.0	27	30	16.5	0.8
345/П13	Котлеты или биточки рыбные	100	13.9	2.1	9.6	113.0	0.07	0.4	0.02	1.0	35	160	23.0	0.6
429/П13	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184.0	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38.0	1.4
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.0	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.2
109/П13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
342/ДЛ17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.2	0.2	27.9	114.6	0.01	0.9	0.00	0.1	14	4	5.1	1.0
<b>Итого в Ужин</b>		<b>660</b>	<b>23.6</b>	<b>17.7</b>	<b>88.7</b>	<b>611.0</b>	<b>0.38</b>	<b>17.5</b>	<b>0.08</b>	<b>2.0</b>	<b>143</b>	<b>366</b>	<b>97.6</b>	<b>4.7</b>
<b>2 Ужин</b>														
386/ДЛ17	Кефир 2,5%	200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.00	0.00	240	180	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.0</b>	<b>100.0</b>	<b>0.08</b>	<b>1.4</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 8 день</b>			<b>99.6</b>	<b>95.3</b>	<b>406.4</b>	<b>2911.1</b>	<b>1.40</b>	<b>159.5</b>	<b>135.54</b>	<b>15.6</b>	<b>1426</b>	<b>1779</b>	<b>446.8</b>	<b>18.2</b>

Понедельник/вторая неделя/12 лет и старше

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
267/П13	Каша пшенная жидкая	200	7.8	9.5	35.8	283.6	0.19	1.5	0.06	0.2	145	193	43.0	1.2	
267/П18	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.0	100.60	0.2	22	77	7.8	1.0	
267/П18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3.5	4.4	0.0	53.7	0.01	0.1	39.05	0.1	132	75	5.3	0.2	
111/П13	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.0	0.00	0.3	4	13	2.6	0.2	
338/ДУ17	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.0	0.00	0.0	32	22	18.0	4.4	
496/П13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.6	3.6	25.0	144.0	0.04	1.3	0.02	0.0	124	110	27.0	0.8	
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>675</b>	<b>22.3</b>	<b>23.5</b>	<b>91.0</b>	<b>690.7</b>	<b>0.35</b>	<b>22.9</b>	<b>139.72</b>	<b>0.8</b>	<b>459</b>	<b>490</b>	<b>103.7</b>	<b>7.8</b>	
<b>Обед</b>															
14/П18	Салат из свежих огурцов	60	0.4	3.7	1.1	39.0	0.02	2.1	0.00	1.6	11	18	8.4	0.3	
157/121/П13	Суп с макаронными изделиями	250	2.4	5.1	16.4	120.8	0.04	1.0	0.00	2.6	10	30	9.0	0.5	
321/П18	Мясо тушеное	100	12.0	14.0	2.0	182.0	0.03	0.3	0.00	2.5	10	122	18.0	1.9	
202/П18	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.7	8.8	51.8	333.2	0.28	0.0	32.00	0.8	22	274	184.8	6.2	
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2	
109/П13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6	
513/П13	Компот из вишен и яблок	200	0.2	0.1	24.1	98.0	0.01	2.1	0.00	0.1	11	8	7.0	0.7	
<b>Итого в Обед</b>		<b>870</b>	<b>30.9</b>	<b>32.3</b>	<b>118.6</b>	<b>889.6</b>	<b>0.47</b>	<b>5.5</b>	<b>32.00</b>	<b>8.4</b>	<b>82</b>	<b>528</b>	<b>248.8</b>	<b>11.3</b>	
<b>Полдник</b>															
389/ДУ17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.02	4.0	0.00	0.0	14	14	8.0	2.8	
319/467/П13	Пудинг творожный запеченный, соус клюквенный	150	13.8	13.1	28.0	285.6	0.07	0.7	0.07	0.5	154	189	22.5	1.0	
<b>Итого в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14.8</b>	<b>13.1</b>	<b>48.2</b>	<b>370.4</b>	<b>0.09</b>	<b>4.7</b>	<b>0.07</b>	<b>0.5</b>	<b>168</b>	<b>203</b>	<b>30.5</b>	<b>3.8</b>	
<b>Ужин</b>															
1/П18	Салат из белокочанной капусты	75	1.1	4.5	6.2	69.8	0.02	12.8	0.00	2.1	29	21	12.0	0.4	
374/П18	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12.4	9.4	9.8	174.0	0.07	0.8	66.70	0.5	108	110	20.4	1.0	
175/П18	Овощи в молочном соусе	150	3.3	6.2	10.2	110.3	0.60	2.9	36.45	0.4	74	80	29.5	0.7	
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2	
109/П13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8	
487/П18	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60.0	0.02	3.3	0.00	0.1	14	8	5.9	1.2	
<b>Итого в Ужин</b>		<b>565</b>	<b>19.9</b>	<b>20.7</b>	<b>56.9</b>	<b>495.8</b>	<b>0.76</b>	<b>19.7</b>	<b>103.15</b>	<b>3.6</b>	<b>236</b>	<b>264</b>	<b>80.0</b>	<b>4.3</b>	
<b>2 Ужин</b>															
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латочка")	200	5.2	5.0	20.2	152.0	0.06	2.6	40.00	0.0	272	180	28.0	0.2	
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.2</b>	<b>5.0</b>	<b>20.2</b>	<b>152.0</b>	<b>0.06</b>	<b>2.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>272</b>	<b>180</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>Итого за 9 день</b>			<b>93.1</b>	<b>94.6</b>	<b>334.9</b>	<b>2598.5</b>	<b>1.73</b>	<b>55.4</b>	<b>314.94</b>	<b>13.2</b>	<b>1216</b>	<b>1665</b>	<b>490.9</b>	<b>27.4</b>	

Вторник/ вторник неделя/ 7-11 лет

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
267/ПГ 13	Каша пшеничная жидкая	250	9.8	11.8	44.8	354.5	0.24	1.8	0.07	0.2	181	241	53.8	1.5
267/ПГ 18	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.0	100.60	0.2	22	77	7.8	1.0
267/ПГ 18	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	71.6	0.01	0.1	52.06	0.1	176	100	7.0	0.2
111/ПГ 13	Батон нарезной	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.0	0.00	0.7	8	26	5.2	0.5
338/ДЛГ 17	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.0	0.00	0.0	32	22	18.0	4.4
496/ПГ 13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.6	3.6	25.0	144.0	0.04	1.3	0.02	0.0	124	110	27.0	0.8
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>750</b>	<b>26.9</b>	<b>27.9</b>	<b>110.2</b>	<b>831.9</b>	<b>0.42</b>	<b>23.3</b>	<b>152.75</b>	<b>1.2</b>	<b>543</b>	<b>577</b>	<b>118.8</b>	<b>8.4</b>
<b>Обед</b>														
14/ПГ 18	Салат из свежих огурцов	100	0.7	6.1	1.9	65.0	0.03	3.5	0.00	2.7	18	30	14.0	0.5
157/121/ПГ 13	Суп с макаронными изделиями	300	2.9	6.1	19.7	144.9	0.05	1.1	0.00	3.1	12	36	10.8	0.5
321/ПГ 18	Мясо тушеное	120	14.4	16.8	2.4	218.4	0.04	0.4	0.00	3.0	12	146	21.6	2.2
202/ПГ 18	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.7	8.8	51.8	333.2	0.28	0.0	32.00	0.8	22	274	184.8	6.2
108/ПГ 13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.0	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.2
109/ПГ 13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
513/ПГ 13	Компот из вишен и яблок	200	0.2	0.1	24.1	98.0	0.01	2.1	0.00	0.1	11	8	7.0	0.7
<b>Итого в Обед</b>		<b>1000</b>	<b>35.5</b>	<b>32.2</b>	<b>132.9</b>	<b>1023.1</b>	<b>0.52</b>	<b>7.1</b>	<b>32.00</b>	<b>10.7</b>	<b>97</b>	<b>583</b>	<b>262.6</b>	<b>12.0</b>
<b>Полдник</b>														
389/ДЛГ 17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.02	4.0	0.00	0.0	14	14	8.0	2.8
319/467/ПГ 13	Пудинг творожный запеченный, соус клюквенный	150	13.8	13.1	28.0	285.6	0.07	0.7	0.07	0.5	154	189	22.5	1.0
<b>Итого в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14.8</b>	<b>13.1</b>	<b>48.2</b>	<b>370.4</b>	<b>0.09</b>	<b>4.7</b>	<b>0.07</b>	<b>0.5</b>	<b>168</b>	<b>203</b>	<b>30.5</b>	<b>3.8</b>
<b>Ужин</b>														
1/ПГ 18	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	6.0	8.3	93.0	0.02	17.0	0.00	2.8	39	28	16.0	0.5
374/ПГ 18	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	12.4	9.4	9.8	174.0	0.07	0.8	66.70	0.5	108	110	20.4	1.0
175/ПГ 18	Овощи в молочном соусе	200	4.4	8.2	13.6	147.0	0.80	3.8	48.60	0.5	99	107	39.3	1.0
108/ПГ 13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2
109/ПГ 13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
487/ПГ 18	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60.0	0.02	3.3	0.00	0.1	14	8	5.9	1.2
<b>Итого в Ужин</b>		<b>660</b>	<b>22.7</b>	<b>24.4</b>	<b>69.1</b>	<b>590.6</b>	<b>1.00</b>	<b>24.9</b>	<b>115.30</b>	<b>4.7</b>	<b>277</b>	<b>329</b>	<b>103.2</b>	<b>5.5</b>
<b>2 Ужин</b>														
Ск 1.2.2.12	простокувшаша "Латоска" (простокувшаша фруктовая с наполнителем "Латоска")	200	5.2	5.0	20.2	152.0	0.06	2.6	40.00	0.0	272	180	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.2</b>	<b>5.0</b>	<b>20.2</b>	<b>152.0</b>	<b>0.06</b>	<b>2.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>272</b>	<b>180</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 9 день</b>			<b>105.1</b>	<b>102.7</b>	<b>380.6</b>	<b>2968.0</b>	<b>2.09</b>	<b>62.6</b>	<b>340.12</b>	<b>17.0</b>	<b>1356</b>	<b>1872</b>	<b>543.0</b>	<b>29.8</b>

Вторник/ вторая неделя/ 12 лет и старше

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268/П13	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.5	8.6	32.4	229.4	0.06	1.5	0.05	0.2	143	152	31.6	0.4
7/ДЛ17	Бутерброды горячие с сыром	50	6.0	3.7	14.8	117.0	0.00	0.1	31.50	0.0	150	90	8.3	0.1
Ск 1.4.3.7	Крем творожный с ванилином,5% жирности	100	11.0	5.0	19.2	167.0	0.03	0.5	30.00	0.0	124	165	17.0	0.3
112/П13	Фрукты свежие (киви)	200	1.6	0.8	16.2	94.0	0.08	360.0	0.00	0.8	16	56	84.0	1.2
457/П18	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38.0	0.00	0.0	0.00	0.0	5	8	4.2	0.8
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>750</b>	<b>24.4</b>	<b>18.2</b>	<b>91.9</b>	<b>645.4</b>	<b>0.17</b>	<b>362.1</b>	<b>61.55</b>	<b>1.0</b>	<b>439</b>	<b>471</b>	<b>145.1</b>	<b>2.9</b>
<b>Обед</b>														
73/П13	Салат картофельный с кукурузой и морковью	75	2.3	5.2	16.4	121.5	0.07	7.7	0.00	2.3	15	65	25.5	1.0
142/121/47 9/П13	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон из кур), со сметаной	250	3.3	8.2	8.5	121.2	0.08	18.6	0.02	2.4	62	257	32.1	0.8
405/П13	Курица в соусе с томатом	120	13.6	13.5	4.1	192.0	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16.0	1.0
309/ДЛ17	Макаронные изделия отварные	200	7.4	6.0	35.3	224.6	0.07	0.0	0.00	0.0	6	50	28.2	1.5
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3
109/П13	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.4	11	47	14.1	1.2
508/П13	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110.0	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7.0	1.5
<b>Итого в Обед</b>		<b>905</b>	<b>31.3</b>	<b>33.5</b>	<b>116.1</b>	<b>892.0</b>	<b>0.34</b>	<b>29.0</b>	<b>0.05</b>	<b>6.0</b>	<b>162</b>	<b>547</b>	<b>127.0</b>	<b>7.3</b>
<b>Полдник</b>														
495/П13	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81.0	0.04	1.3	0.01	0.0	127	93	15.0	0.4
538/П13	Оладьи с яблоками	150	7.9	12.3	53.7	357.2	0.10	1.2	0.04	4.9	21	75	14.1	1.3
<b>Итого в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>9.4</b>	<b>13.6</b>	<b>69.6</b>	<b>438.2</b>	<b>0.14</b>	<b>2.5</b>	<b>0.05</b>	<b>4.9</b>	<b>148</b>	<b>168</b>	<b>29.1</b>	<b>1.7</b>
<b>Ужин</b>														
32/П18	Салат из свеклы с сыром	60	1.9	5.0	4.2	69.6	0.01	2.9	12.12	2.2	60	45	10.9	0.7
354/409/ П18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	200	12.3	13.5	15.6	233.5	0.22	8.9	3519.00	1.1	67	232	37.5	4.1
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	82.3	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4
109/П13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
507/П13	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0.5	0.2	23.1	96.0	0.02	4.3	0.00	0.2	22	16	14.0	1.1
<b>Итого в Ужин</b>		<b>520</b>	<b>19.0</b>	<b>19.3</b>	<b>69.3</b>	<b>516.2</b>	<b>0.33</b>	<b>16.2</b>	<b>3531.12</b>	<b>4.1</b>	<b>164</b>	<b>350</b>	<b>77.5</b>	<b>7.1</b>
<b>2 Ужин</b>														
386/ДЛ17	Ряженка 2,5%	200	5.8	5.0	8.4	102.0	0.04	0.6	40.00	0.0	248	184	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>			<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.4</b>	<b>102.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>248</b>	<b>184</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 10 день</b>			<b>89.9</b>	<b>89.6</b>	<b>355.3</b>	<b>2593.7</b>	<b>1.03</b>	<b>410.4</b>	<b>3632.77</b>	<b>16.0</b>	<b>1160</b>	<b>1720</b>	<b>406.6</b>	<b>19.1</b>

Среда/вторая неделя/7-11 лет

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268/П13	Каша рисовая молочная жидкая	250	6.9	10.8	40.5	286.8	0.08	1.9	0.07	0.2	179	190	39.5	0.6
7/ДЛ17	Бутерброды горячие с сыром	50	6.0	3.7	14.8	117.0	0.00	0.1	31.50	0.0	150	90	8.3	0.1
Ск 1.4.3.7	Крем творожный с ванилином,5% жирности	100	11.0	5.0	19.2	167.0	0.03	0.5	30.00	0.0	124	165	17.0	0.3
112/П13	Фрукты свежие (киви)	200	1.6	0.8	16.2	94.0	0.08	360.0	0.00	0.8	16	56	84.0	1.2
457/П18	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38.0	0.00	0.0	0.00	0.0	5	8	4.2	0.8
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>800</b>	<b>25.8</b>	<b>20.3</b>	<b>100.0</b>	<b>702.8</b>	<b>0.19</b>	<b>362.5</b>	<b>61.57</b>	<b>1.0</b>	<b>474</b>	<b>508</b>	<b>153.0</b>	<b>3.0</b>
<b>Обед</b>														
73/П13	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.1	6.9	21.9	162.0	0.09	10.2	0.00	3.1	20	86	34.0	1.3
142/121/47 9/П13	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон из кур), со сметаной	250	3.3	8.2	8.5	121.2	0.08	18.6	0.02	2.4	62	257	32.1	0.8
405/П13	Курица в соусе с томатом	120	13.6	13.5	4.1	192.0	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16.0	1.0
309/ДЛ17	Макаронные изделия отварные	230	8.5	6.9	40.5	258.3	0.09	0.0	0.00	0.0	7	57	32.4	1.7
108/П13	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.07	0.0	0.00	0.7	12	39	8.4	0.7
109/П13	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.4	11	47	14.1	1.2
508/П13	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110.0	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7.0	1.5
<b>Итого в Обед</b>		<b>990</b>	<b>35.5</b>	<b>36.3</b>	<b>141.6</b>	<b>1036.7</b>	<b>0.41</b>	<b>31.6</b>	<b>0.05</b>	<b>7.1</b>	<b>174</b>	<b>595</b>	<b>143.9</b>	<b>8.2</b>
<b>Полдник</b>														
495/П13	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81.0	0.04	1.3	0.01	0.0	127	93	15.0	0.4
538/П13	Оладьи с яблоками	160	8.4	13.1	57.3	381.0	0.11	1.3	0.04	5.2	22	80	15.0	1.4
<b>Итого в Полдник</b>		<b>360</b>	<b>9.9</b>	<b>14.4</b>	<b>73.2</b>	<b>462.0</b>	<b>0.15</b>	<b>2.6</b>	<b>0.05</b>	<b>5.2</b>	<b>149</b>	<b>173</b>	<b>30.0</b>	<b>1.8</b>
<b>Ужин</b>														
32/П18	Салат из свеклы с сыром	100	3.1	8.4	7.0	116.0	0.02	4.9	20.20	3.6	100	74	18.2	1.1
354/409/ П18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	250	15.9	14.9	20.0	278.1	0.29	11.9	4673.00	1.3	75	299	48.5	5.4
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	82.3	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4
109/П13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
507/П13	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0.5	0.2	23.1	96.0	0.02	4.3	0.00	0.2	22	16	14.0	1.1
<b>Итого в Ужин</b>			<b>23.8</b>	<b>24.1</b>	<b>76.5</b>	<b>607.2</b>	<b>0.41</b>	<b>21.1</b>	<b>4693.20</b>	<b>5.9</b>	<b>212</b>	<b>447</b>	<b>95.7</b>	<b>8.8</b>
<b>2 Ужин</b>														
386/ДЛ17	Ряженка 2,5%	200	5.8	5.0	8.4	102.0	0.04	0.6	40.00	0.0	248	184	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>			<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.4</b>	<b>102.0</b>	<b>0.04</b>	<b>0.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>248</b>	<b>184</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 10 день</b>			<b>100.8</b>	<b>100.2</b>	<b>399.7</b>	<b>2910.6</b>	<b>1.20</b>	<b>418.3</b>	<b>4794.87</b>	<b>19.2</b>	<b>1257</b>	<b>1908</b>	<b>450.6</b>	<b>22.0</b>

Среда/вторая неделя/12 лет и старше

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
302/П13	Омлет с зеленым горошком	150	10.0	11.8	5.4	168.0	0.08	1.8	0.18	0.4	112	188	22.0	1.8		
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3		
*410/ДЛ17	Конвертик с повидлом	80	5.4	9.0	44.2	268.8	0.09	0.9	19.20	0.0	94	46	18.6	1.2		
112/П13	Фрукты свежие (мандарин)	200	1.6	0.4	15.0	76.0	0.12	76.0	0.00	0.4	70	34	11.0	0.1		
464/П18	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63.0	0.02	0.3	9.50	0.0	54	38	6.3	0.1		
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>20.6</b>	<b>22.7</b>	<b>90.8</b>	<b>646.3</b>	<b>0.34</b>	<b>79.0</b>	<b>28.88</b>	<b>1.1</b>	<b>336</b>	<b>325</b>	<b>62.1</b>	<b>3.5</b>		
<b>Обед</b>																
21/ДЛ17	Салат из соленых огурцов с луком (зеленый)	100	0.8	5.0	1.8	56.0	0.15	7.1	0.00	0.0	34	23	13.9	0.6		
109/П18	Суп-харчо	250	4.7	4.8	10.1	101.8	0.02	0.6	0.00	1.3	15	60	15.3	0.8		
326/П18	Бефстроганов из отварной говядины	100	11.5	11.5	6.2	174.6	0.04	0.5	29.38	0.4	73	126	19.2	1.4		
427/П13	Картофель отварной в молоке	200	6.2	8.4	25.0	200.0	0.22	25.4	0.02	3.0	82	150	44.0	1.6		
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3		
109/П13	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.4	11	47	14.1	1.2		
588/П13	Вафли	30	0.8	1.0	23.2	105.0	0.01	0.0	0.00	0.2	5	11	3.0	0.5		
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0.3	0.0	29.9	122.2	0.02	0.0	0.00	0.0	20	19	8.1	0.5		
<b>Итого в Обед</b>		<b>940</b>	<b>28.7</b>	<b>31.3</b>	<b>120.9</b>	<b>882.3</b>	<b>0.55</b>	<b>33.6</b>	<b>29.40</b>	<b>5.6</b>	<b>245</b>	<b>456</b>	<b>121.9</b>	<b>6.8</b>		
<b>Полдник</b>																
498/П18	Напиток брусничный	200	0.1	0.1	10.9	45.0	0.00	0.7	0.00	0.2	5	3	1.3	0.1		
314/481/П13	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	150	12.6	15.0	38.5	330.4	0.11	2.2	0.09	0.1	218	239	52.6	1.2		
<b>Итого в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12.7</b>	<b>15.1</b>	<b>49.4</b>	<b>375.4</b>	<b>0.11</b>	<b>2.9</b>	<b>0.09</b>	<b>0.3</b>	<b>224</b>	<b>242</b>	<b>53.9</b>	<b>1.3</b>		
<b>Ужин</b>																
23/ДЛ17	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	100	1.1	6.1	3.4	72.8	0.04	22.1	0.00	0.0	33	25	18.4	0.9		
299/П18	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11.1	2.6	6.0	91.7	0.07	2.5	7.29	2.0	32	173	32.6	0.7		
414/П13	Рис отварной	150	3.7	6.1	33.8	204.6	0.03	0.0	0.04	0.3	5	71	22.8	0.5		
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3		
109/П13	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.4	11	47	14.1	1.2		
511/П13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0.3	0.1	17.2	71.0	0.01	24.0	0.00	0.0	11	10	9.0	0.4		
<b>Итого в Ужин</b>		<b>630</b>	<b>20.5</b>	<b>15.4</b>	<b>85.2</b>	<b>562.8</b>	<b>0.23</b>	<b>48.6</b>	<b>7.33</b>	<b>3.0</b>	<b>98</b>	<b>345</b>	<b>101.0</b>	<b>4.0</b>		
<b>2 Ужин</b>																
Ск 1.2.2.7	Напиток "Снежок" 2,5 % жирности	200	5.4	5.0	21.6	158.0	0.06	1.8	40.00	0.0	242	188	30.0	0.2		
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>5.0</b>	<b>21.6</b>	<b>158.0</b>	<b>0.06</b>	<b>1.8</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>242</b>	<b>188</b>	<b>30.0</b>	<b>0.2</b>		
<b>Итого за 11 день</b>			<b>87.9</b>	<b>89.6</b>	<b>367.9</b>	<b>2624.8</b>	<b>1.28</b>	<b>165.9</b>	<b>105.70</b>	<b>10.1</b>	<b>1145</b>	<b>1556</b>	<b>368.87</b>	<b>15.81</b>		

Четверг/вторая неделя/7-11 лет

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
302/П13	Омлет с зеленым горошком	200	13.3	15.7	7.2	224.0	0.11	2.4	0.24	0.5	149	251	29.3	2.4
*410/ДЛ17	Конвертик с повидлом	80	5.4	9.0	44.2	268.8	0.09	0.9	19.20	0.0	94	46	18.6	1.2
112/П13	Фрукты свежие (мандарин)	200	1.6	0.4	15.0	76.0	0.12	76.0	0.00	0.4	70	34	11.0	0.1
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3
464/П18	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63.0	0.02	0.3	9.50	0.0	54	38	6.3	0.1
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>710</b>	<b>24.0</b>	<b>26.6</b>	<b>92.6</b>	<b>702.3</b>	<b>0.37</b>	<b>79.6</b>	<b>28.94</b>	<b>1.3</b>	<b>374</b>	<b>388</b>	<b>69.4</b>	<b>4.1</b>
<b>Обед</b>														
21/ДЛ17	Салат из соевых огурцов с луком (зеленый)	100	0.8	5.0	1.8	56.0	0.15	7.1	0.00	0.0	34	23	13.9	0.6
109/П18	Суп-харчо	300	5.6	5.7	12.1	122.1	0.03	0.7	0.00	1.6	17	72	18.4	1.0
326/П18	Бефстроганов из отварной говядины	120	13.8	13.8	7.4	209.5	0.05	0.6	35.26	0.5	88	151	23.1	1.7
427/П13	Картофель отварной в молоке	200	6.2	8.4	25.0	200.0	0.22	25.4	0.02	3.0	82	150	44.0	1.6
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3
109/П13	Хлеб ржаной	60	4.0	0.7	20.0	104.4	0.11	0.0	0.00	0.8	21	95	28.2	2.3
588/П13	Вафли	50	1.4	1.7	38.7	175.0	0.02	0.0	0.00	0.4	8	18	5.0	0.8
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0.3	0.0	29.9	122.2	0.02	0.0	0.00	0.0	20	19	8.1	0.5
<b>Итого в Обед</b>		<b>1060</b>	<b>34.4</b>	<b>35.6</b>	<b>149.6</b>	<b>1059.7</b>	<b>0.62</b>	<b>33.8</b>	<b>35.28</b>	<b>6.5</b>	<b>276</b>	<b>548</b>	<b>144.9</b>	<b>8.8</b>
<b>Полдник</b>														
498/П18	Напиток брусничный	200	0.1	0.1	10.9	45.0	0.00	0.7	0.00	0.2	5	3	1.3	0.1
314/481/П13	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	180	15.3	15.0	44.0	388.4	0.13	2.7	0.11	0.2	238	282	63.2	1.5
<b>Итого в Полдник</b>		<b>380</b>	<b>15.4</b>	<b>15.1</b>	<b>54.9</b>	<b>433.4</b>	<b>0.13</b>	<b>3.4</b>	<b>0.11</b>	<b>0.4</b>	<b>244</b>	<b>285</b>	<b>64.5</b>	<b>1.6</b>
<b>Ужин</b>														
23/ДЛ17	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	100	1.1	6.1	3.4	72.8	0.04	22.1	0.00	0.0	33	25	18.4	0.9
299/П18	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11.1	2.6	6.0	91.7	0.07	2.5	7.29	2.0	32	173	32.6	0.7
414/П13	Рис отварной	200	4.9	8.1	45.1	272.8	0.04	0.0	0.05	0.4	7	94	30.4	0.7
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3
109/П13	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.05	0.0	0.00	0.4	11	47	14.1	1.2
511/П13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0.3	0.1	17.2	71.0	0.01	24.0	0.00	0.0	11	10	9.0	0.4
<b>Итого в Ужин</b>		<b>680</b>	<b>21.7</b>	<b>17.5</b>	<b>96.5</b>	<b>631.0</b>	<b>0.24</b>	<b>48.6</b>	<b>7.34</b>	<b>3.1</b>	<b>99</b>	<b>369</b>	<b>108.6</b>	<b>4.2</b>
<b>2 Ужин</b>														
Ск 1.2.2.7	Напиток "Снежок" 2,5 % жирности	200	5.4	5.0	21.6	158.0	0.06	1.8	40.00	0.0	242	188	30.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.4</b>	<b>5.0</b>	<b>21.6</b>	<b>158.0</b>	<b>0.06</b>	<b>1.8</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>242</b>	<b>188</b>	<b>30.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 11 день</b>			<b>100.9</b>	<b>99.8</b>	<b>415.2</b>	<b>2984.5</b>	<b>1.41</b>	<b>167.2</b>	<b>111.67</b>	<b>11.3</b>	<b>1235</b>	<b>1778</b>	<b>417.4</b>	<b>18.8</b>

Четверг/вторая неделя/12 лет и старше

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
260/П13	Каша "Дружба"	200	5.3	11.7	25.1	226.2	0.08	1.3	0.08	0.2	127	140	30.6	0.6	
517/П13	Йогурт (сладкий 3,2% жирности)	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.03	0.6	0.02	0.0	119	91	14.0	0.1	
267/П18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3.5	4.4	0.0	53.7	0.01	0.1	39.05	0.1	132	75	5.3	0.2	
10/ДЛ17	Закрытый бутерброд ( с джемом абрикосовым)	75	3.2	4.0	41.2	213.0	0.05	0.7	20.00	0.0	13	33	8.3	0.6	
494/П13	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	15.2	61.0	0.00	0.0	2.80	0.0	14	4	2.0	0.4	
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>17.1</b>	<b>23.2</b>	<b>90.0</b>	<b>640.9</b>	<b>0.17</b>	<b>2.7</b>	<b>61.95</b>	<b>0.3</b>	<b>405</b>	<b>343</b>	<b>60.2</b>	<b>1.8</b>	
<b>Обед</b>															
16/П13	Салат из редиса с огурцами и яйцом	75	1.8	5.6	1.9	64.5	0.02	10.1	0.02	2.1	25	43	9.0	0.8	
128/124/П13	борщ с капустой и картофелем (бульон мясокостный)	250	3.0	5.4	10.7	103.4	0.07	10.3	0.00	2.4	45	60	28.3	1.2	
259/ДЛ17	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	18.5	20.7	18.9	337.1	0.14	7.7	0.00	0.0	35	235	48.5	4.4	
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.0	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4	
109/П13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6	
112/П13	Плоды свежие (яблоки)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.0	0.00	0.0	32	22	18.0	4.4	
346/ДЛ17	Компот из апельсинов	200	0.5	0.1	34.0	141.2	0.02	12.0	0.00	0.0	23	12	7.6	0.2	
<b>Итого в Обед</b>		<b>1005</b>	<b>30.3</b>	<b>33.3</b>	<b>118.1</b>	<b>903.8</b>	<b>0.42</b>	<b>60.2</b>	<b>0.02</b>	<b>5.5</b>	<b>181</b>	<b>460</b>	<b>135.8</b>	<b>13.0</b>	
<b>Полдник</b>															
497/П18	Напиток клюквенный	200	0.1	0.0	9.9	41.0	0.00	1.1	0.00	0.2	3	2	2.9	0.2	
550/443/П18	Манник , соус шоколадный	160	9.9	9.4	61.5	370.5	0.08	0.3	83.78	0.8	142	176	41.6	2.1	
<b>Итого в Полдник</b>		<b>360</b>	<b>10.0</b>	<b>9.4</b>	<b>71.4</b>	<b>411.5</b>	<b>0.08</b>	<b>1.4</b>	<b>83.78</b>	<b>1.0</b>	<b>145</b>	<b>178</b>	<b>44.5</b>	<b>2.2</b>	
<b>Ужин</b>															
24/ДЛ17	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	100	1.0	6.1	3.0	70.6	0.04	9.4	0.00	0.0	27	30	16.5	0.8	
412/437/П13	Котлеты, биточки, пницели припущенные, соус молочный	120	11.5	10.0	9.8	171.5	0.08	0.8	0.05	0.4	56	91	16.9	0.9	
258/П18	Макароны отварные с овощами	150	5.1	3.5	26.0	156.0	0.06	3.2	24.68	0.8	20	59	17.9	1.2	
109/П13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8	
389/ДЛ17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (вишневый)	200	1.4	0.4	22.8	100.4	0.02	14.8	0.00	0.0	34	36	12.0	0.6	
<b>Итого в Ужин</b>		<b>590</b>	<b>20.3</b>	<b>20.2</b>	<b>68.4</b>	<b>533.3</b>	<b>0.24</b>	<b>28.2</b>	<b>24.72</b>	<b>1.4</b>	<b>144</b>	<b>247</b>	<b>72.7</b>	<b>4.2</b>	
<b>2 Ужин</b>															
386/ДЛ17	Кефир 2,5%	200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.00	0.00	240	180	28.0	0.2	
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.0</b>	<b>100.0</b>	<b>0.08</b>	<b>1.4</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>Итого за 12 день</b>			<b>83.5</b>	<b>91.2</b>	<b>355.9</b>	<b>2589.5</b>	<b>0.98</b>	<b>93.9</b>	<b>210.47</b>	<b>8.2</b>	<b>1115</b>	<b>1408</b>	<b>341.1</b>	<b>21.4</b>	

Пятница/ вторая неделя/7-11 лет

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
260/П13	Каша "Дружба"	250	6.6	14.6	31.3	282.8	0.10	1.7	0.10	0.3	158	176	38.3	0.7
517/П13	Йогурт (сладкий 3,2% жирности)	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.03	0.6	0.02	0.0	119	91	14.0	0.1
267/П18	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	71.6	0.01	0.1	52.06	0.1	176	100	7.0	0.2
108/П13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3
10/ДЛ17	Закрытый бутерброд ( с джемом абрикосовым)	75	3.2	4.0	41.2	213.0	0.05	0.7	20.00	0.0	13	33	8.3	0.6
494/П13	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	15.2	61.0	0.00	0.0	2.80	0.0	14	4	2.0	0.4
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>21.8</b>	<b>27.9</b>	<b>111.0</b>	<b>785.9</b>	<b>0.22</b>	<b>3.1</b>	<b>74.98</b>	<b>0.7</b>	<b>486</b>	<b>423</b>	<b>73.8</b>	<b>2.3</b>
<b>Обед</b>														
16/П13	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2.4	7.4	2.5	86.0	0.03	13.5	0.03	2.8	33	57	12.0	1.0
128/124/П13	Борщ с капустой и картофелем (бульон мясокостный)	250	3.0	5.4	10.7	103.4	0.07	10.3	0.00	2.4	45	60	28.3	1.2
259/ДЛ17	Жаркое по-домашнему (из говядины)	250	23.1	25.8	23.7	421.4	0.17	9.7	0.00	0.0	44	294	60.7	5.5
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94.0	0.04	0.0	0.00	0.4	8	26	5.6	0.4
109/П13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
112/П13	Плоды свежие (яблоки)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.0	0.00	0.0	32	22	18.0	4.4
346/ДЛ17	Компот из апельсинов	200	0.5	0.1	34.0	141.2	0.02	12.0	0.00	0.0	23	12	7.6	0.2
<b>Итого в Обед</b>		<b>1080</b>	<b>35.5</b>	<b>40.3</b>	<b>123.5</b>	<b>1009.6</b>	<b>0.46</b>	<b>65.5</b>	<b>0.03</b>	<b>6.2</b>	<b>198</b>	<b>533</b>	<b>151.0</b>	<b>14.4</b>
<b>Полдник</b>														
497/П18	Напиток клюквенный	200	0.1	0.0	9.9	41.0	0.00	1.1	0.00	0.2	3	2	2.9	0.2
550/443/П18	Манник , соус шоколадный	200	11.1	10.4	67.7	409.1	0.08	0.3	95.27	0.9	153	192	43.8	2.2
<b>Итого в Полдник</b>		<b>400</b>	<b>11.2</b>	<b>10.4</b>	<b>77.6</b>	<b>450.1</b>	<b>0.08</b>	<b>1.4</b>	<b>95.27</b>	<b>1.1</b>	<b>156</b>	<b>194</b>	<b>46.7</b>	<b>2.4</b>
<b>Ужин</b>														
24/ДЛ17	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком (зеленым)	100	1.0	6.1	3.0	70.6	0.04	9.4	0.00	0.0	27	30	16.5	0.8
412/437/П13	Котлеты, биточки, шницели припущенные, соус молочный	120	11.5	10.0	9.8	171.5	0.08	0.8	0.05	0.4	56	91	16.9	0.9
258/П18	Макароны отварные с овощами	200	6.8	4.7	34.7	208.0	0.08	4.3	32.90	1.0	26	78	23.9	1.6
109/П13	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.07	0.0	0.00	0.6	14	63	18.8	1.6
389/ДЛ17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (вишневый)	200	1.4	0.4	22.8	100.4	0.02	14.8	0.00	0.0	34	36	12.0	0.6
<b>Итого в Ужин</b>		<b>660</b>	<b>23.3</b>	<b>21.6</b>	<b>83.7</b>	<b>620.1</b>	<b>0.29</b>	<b>29.3</b>	<b>32.95</b>	<b>2.0</b>	<b>158</b>	<b>298</b>	<b>88.1</b>	<b>5.4</b>
<b>2 Ужин</b>														
386/ДЛ17	Кефир 2,5%	200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.00	0.00	240	180	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.0</b>	<b>100.0</b>	<b>0.08</b>	<b>1.4</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 12 день</b>			<b>97.6</b>	<b>105.3</b>	<b>403.8</b>	<b>2965.7</b>	<b>1.14</b>	<b>100.7</b>	<b>243.22</b>	<b>9.9</b>	<b>1238</b>	<b>1629</b>	<b>387.4</b>	<b>24.6</b>

Пятница/ вторая неделя/ 12 лет и старше

День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
267/П*13	Каша пшеничная жидкая	200	7.8	9.5	35.8	283.6	0.19	1.5	0.06	0.2	145	193	43.0	1.2
267/П*18	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.0	100.60	0.2	22	77	7.8	1.0
111/П*13	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.0	0.00	0.5	6	20	3.9	0.4
112/П*13	Фрукты свежие (груши)	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.0	0.00	0.8	38	32	24.0	4.6
498/П*13	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3.7	3.8	24.5	147.0	0.03	0.4	0.02	0.1	122	109	30.0	1.0
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>19.7</b>	<b>19.3</b>	<b>96.6</b>	<b>666.2</b>	<b>0.32</b>	<b>11.9</b>	<b>100.68</b>	<b>1.8</b>	<b>332</b>	<b>431</b>	<b>108.7</b>	<b>8.2</b>
<b>Обед</b>														
14/П*18	Салат из свежих огурцов	100	0.7	6.1	1.9	65.0	0.03	3.5	0.00	2.7	18	30	14.0	0.5
96/ДП*17	Рассольник ленинградский	250	2.0	5.1	12.0	107.3	0.09	8.4	0.00	0.0	29	57	24.2	0.9
372/П*13	Голубцы ленивые	200	17.0	16.6	8.0	250.0	0.08	24.8	0.04	0.6	68	206	42.0	3.0
456/П*13	Соус красный основной	50	0.7	1.2	4.6	32.4	0.01	1.3	0.01	0.1	5	13	6.9	0.3
590/П*13	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.0	0.00	1.1	9	27	6.0	0.6
108/П*13	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.06	0.0	0.00	0.6	10	33	7.0	0.6
109/П*13	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.0	0.00	0.7	18	79	23.5	2.0
348/ДП*17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.8	0.0	27.6	114.8	0.02	0.6	0.00	0.0	32	22	17.6	0.5
<b>Итого в Обед</b>		<b>930</b>	<b>30.6</b>	<b>33.0</b>	<b>117.8</b>	<b>899.0</b>	<b>0.40</b>	<b>38.6</b>	<b>0.05</b>	<b>5.7</b>	<b>189</b>	<b>467</b>	<b>141.1</b>	<b>8.3</b>
<b>Полдник</b>														
389/ДП*17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.02	4.0	0.00	0.0	14	14	8.0	2.8
319/467/П*13	Пудинг творожный запеченный, соус клюквенный	150	13.8	13.1	28.0	285.6	0.07	0.7	0.07	0.5	154	189	22.5	1.0
<b>Итого в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14.8</b>	<b>13.1</b>	<b>48.2</b>	<b>370.4</b>	<b>0.09</b>	<b>4.7</b>	<b>0.07</b>	<b>0.5</b>	<b>168</b>	<b>203</b>	<b>30.5</b>	<b>3.8</b>
<b>Ужин</b>														
4/П*18	Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	1.4	6.1	5.0	81.0	0.02	14.0	0.00	1.4	40	30	16.0	0.8
345/П*13	Котлеты или биточки рыбные	90	12.5	1.9	8.6	101.7	0.06	0.4	0.02	0.9	32	144	20.7	0.5
197/П*13	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	150	3.0	10.1	12.0	150.8	0.08	12.9	0.17	0.5	62	79	30.0	0.8
108/П*13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2
109/П*13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
342/ДП*17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.2	0.2	27.9	114.6	0.01	0.9	0.00	0.1	14	4	5.1	1.0
<b>Итого в Ужин</b>		<b>580</b>	<b>19.9</b>	<b>18.7</b>	<b>70.0</b>	<b>529.9</b>	<b>0.23</b>	<b>28.2</b>	<b>0.19</b>	<b>3.4</b>	<b>159</b>	<b>302</b>	<b>84.0</b>	<b>4.1</b>
<b>2 Ужин</b>														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латочка")	200	5.2	5.0	20.2	152.0	0.06	2.6	40.00	0.0	272	180	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.2</b>	<b>5.0</b>	<b>20.2</b>	<b>152.0</b>	<b>0.06</b>	<b>2.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>272</b>	<b>180</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 13 день</b>			<b>90.2</b>	<b>89.1</b>	<b>352.8</b>	<b>2617.5</b>	<b>1.10</b>	<b>86.0</b>	<b>140.99</b>	<b>11.3</b>	<b>1120</b>	<b>1582</b>	<b>392.3</b>	<b>24.6</b>

Суббота/вторая неделя/7-11 лет

День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
267/П*13	Каша пшеничная жидкая	250	9.8	11.8	44.8	354.5	0.24	1.8	0.07	0.2	181	241	53.8	1.5
267/П*18	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.0	100.60	0.2	22	77	7.8	1.0
111/П*13	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.0	0.00	0.5	6	20	3.9	0.4
112/П*13	Фрукты свежие (груши)	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.0	0.00	0.8	38	32	24.0	4.6
498/П*13	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3.7	3.8	24.5	147.0	0.03	0.4	0.02	0.1	122	109	30.0	1.0
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>21.6</b>	<b>21.7</b>	<b>105.6</b>	<b>737.1</b>	<b>0.37</b>	<b>12.2</b>	<b>100.69</b>	<b>1.8</b>	<b>369</b>	<b>479</b>	<b>119.5</b>	<b>8.5</b>
<b>Обед</b>														
14/П*18	Салат из свежих огурцов	100	0.7	6.1	1.9	65.0	0.03	3.5	0.00	2.7	18	30	14.0	0.5
96/ДЛ*17	Рассольник ленинградский	250	2.0	5.1	12.0	107.3	0.09	8.4	0.00	0.0	29	57	24.2	0.9
372/П*13	Голубцы ленивые	250	21.3	20.8	10.0	312.5	0.10	31.0	0.05	0.8	85	258	52.5	3.8
456/П*13	Соус красный основной	75	1.1	1.8	7.0	48.5	0.02	2.0	0.02	0.2	7	20	10.4	0.4
590/П*13	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.04	0.0	0.01	1.8	15	45	10.0	1.1
108/П*13	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.06	0.0	0.00	0.6	10	33	7.0	0.6
109/П*13	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.0	0.00	0.7	18	79	23.5	2.0
348/ДЛ*17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.8	0.0	27.6	114.8	0.02	0.6	0.00	0.0	32	22	17.6	0.5
<b>Итого в Обед</b>		<b>1025</b>	<b>36.7</b>	<b>39.7</b>	<b>137.0</b>	<b>1061.1</b>	<b>0.44</b>	<b>45.5</b>	<b>0.07</b>	<b>6.7</b>	<b>214</b>	<b>543</b>	<b>159.1</b>	<b>9.6</b>
<b>Полдник</b>														
389/ДЛ*17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.02	4.0	0.00	0.0	14	14	8.0	2.8
319/467/П*13	Пудинг творожный запеченный, соус клеквенный	150	13.8	13.1	28.0	285.6	0.07	0.7	0.07	0.5	154	189	22.5	1.0
<b>Итого в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14.8</b>	<b>13.1</b>	<b>48.2</b>	<b>370.4</b>	<b>0.09</b>	<b>4.7</b>	<b>0.07</b>	<b>0.5</b>	<b>168</b>	<b>203</b>	<b>30.5</b>	<b>3.8</b>
<b>Ужин</b>														
4/П*18	Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	1.4	6.1	5.0	81.0	0.02	14.0	0.00	1.4	40	30	16.0	0.8
345/П*13	Котлеты или биточки рыбные	100	13.9	2.1	9.6	113.0	0.07	0.4	0.02	1.0	35	160	23.0	0.6
197/П*13	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	200	4.0	13.5	16.0	201.0	0.10	17.2	0.23	0.6	83	105	40.0	1.1
108/П*13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2
109/П*13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
342/ДЛ*17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.2	0.2	27.9	114.6	0.01	0.9	0.00	0.1	14	4	5.1	1.0
<b>Итого в Ужин</b>		<b>640</b>	<b>22.3</b>	<b>22.3</b>	<b>75.0</b>	<b>591.4</b>	<b>0.26</b>	<b>32.5</b>	<b>0.25</b>	<b>3.6</b>	<b>183</b>	<b>344</b>	<b>96.3</b>	<b>4.5</b>
<b>2 Ужин</b>														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латочка")	200	5.2	5.0	20.2	152.0	0.06	2.6	40.00	0.0	272	180	28.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>			<b>5.2</b>	<b>5.0</b>	<b>20.2</b>	<b>152.0</b>	<b>0.06</b>	<b>2.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>272</b>	<b>180</b>	<b>28.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 13 день</b>			<b>100.6</b>	<b>101.8</b>	<b>385.9</b>	<b>2912.0</b>	<b>1.22</b>	<b>92.8</b>	<b>141.08</b>	<b>12.5</b>	<b>1206</b>	<b>1749</b>	<b>433.3</b>	<b>26.6</b>

Суббота/ вторая неделя/ 12 лет и старше

День: воскресенье  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
302/П13	Омлет с зеленым горошком	150	10.0	11.8	5.4	168.0	0.08	1.8	0.18	0.4	112	188	22.0	1.8
259/П18	Макаронные изделия отварные с сыром	100	6.2	5.0	18.0	141.5	0.04	0.1	36.95	0.6	114	91	11.2	0.7
71/П18	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	15	0.8	3.7	5.0	56.0	0.01	0.0	20.00	0.2	3	8	1.4	0.1
Ск 10.6.3	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	163.0	0.00	0.0	0.00	0.0	13	6	3.0	0.7
464/П18	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63.0	0.02	0.3	9.50	0.0	54	38	6.3	0.1
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>18.8</b>	<b>21.8</b>	<b>79.7</b>	<b>591.5</b>	<b>0.15</b>	<b>2.2</b>	<b>66.63</b>	<b>1.1</b>	<b>296</b>	<b>331</b>	<b>43.9</b>	<b>3.4</b>
<b>Обед</b>														
1/П18	Салат из белокочанной капусты	60	0.8	3.6	5.0	55.8	0.01	10.2	0.00	1.7	23	17	9.6	0.3
151/П13	Уха рыбацкая	200	4.9	2.0	8.5	72.6	0.09	9.1	0.02	0.4	25	95	25.8	0.8
321/П18	Мясо тушеное	100	12.0	14.0	2.0	182.0	0.03	0.3	0.00	2.5	10	122	18.0	1.9
202/П18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.8	6.6	38.9	249.9	0.21	0.0	24.00	0.6	17	205	138.6	4.7
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2
109/П13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
112/П13	Фрукты свежие (банан)	200	3.0	1.0	42.0	192.0					16	56		
487/П18	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60.0	0.02	3.3	0.00	0.1	14	8	5.9	1.2
<b>Итого в Обед</b>			<b>32.7</b>	<b>27.8</b>	<b>127.1</b>	<b>894.1</b>	<b>0.42</b>	<b>22.9</b>	<b>24.02</b>	<b>5.8</b>	<b>116</b>	<b>548</b>	<b>210.1</b>	<b>9.8</b>
<b>Полдник</b>														
Ск 1.2.1.4	Молоко стерилизованное 2,5%	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.04	1.2	20.00	0.0	240	180	28.0	0.2
374/ДЛ17	Шарлотка с яблоками	150	5.6	7.1	59.4	314.7	0.01	0.6	3.00	0.0	15	22	3.5	0.3
<b>Итого в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>11.4</b>	<b>12.1</b>	<b>69.0</b>	<b>422.7</b>	<b>0.05</b>	<b>1.8</b>	<b>23.00</b>	<b>0.0</b>	<b>255</b>	<b>202</b>	<b>31.5</b>	<b>0.5</b>
<b>Ужин</b>														
69/П13	Салат овощной с зеленым горошком	80	2.2	5.7	7.3	88.8	0.06	9.4	0.02	2.4	15	51	18.4	0.7
374/П18	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12.4	9.4	9.8	174.0	0.07	0.8	66.70	0.5	108	110	20.4	1.0
321/ДЛ17	Капуста тушеная	150	3.1	4.9	14.1	112.7	0.04	25.7	0.00	0.0	83	60	31.0	1.2
109/П13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0.3	0.0	29.9	122.2	0.02	0.0	0.00	0.0	20	19	8.1	0.5
<b>Итого в Ужин</b>		<b>550</b>	<b>19.4</b>	<b>20.2</b>	<b>67.8</b>	<b>532.5</b>	<b>0.23</b>	<b>35.9</b>	<b>66.72</b>	<b>3.2</b>	<b>233</b>	<b>272</b>	<b>87.3</b>	<b>4.2</b>
<b>2 Ужин</b>														
386/ДЛ17	Простокваша 2,5%	200	5.8	5.0	8.2	101.0	0.06	1.6	40.00	0.0	236	192	32.0	0.2
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.2</b>	<b>101.0</b>	<b>0.06</b>	<b>1.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>236</b>	<b>192</b>	<b>32.0</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за 14 день</b>			<b>88.0</b>	<b>86.8</b>	<b>351.7</b>	<b>2541.8</b>	<b>0.91</b>	<b>64.4</b>	<b>220.36</b>	<b>10.1</b>	<b>1136</b>	<b>1545</b>	<b>404.8</b>	<b>18.1</b>

Воскресенье /вторая неделя/7-11 лет

День: воскресенье  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
302/П13	Омлет с зеленым горошком	150	10.0	11.8	5.4	168.0	0.08	1.8	0.18	0.4	112	188	22.0	1.8	
259/П18	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11.1	9.0	32.3	254.7	0.06	0.2	66.51	1.0	205	163	20.2	1.3	
71/П18	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	15	0.8	3.7	5.0	56.0	0.01	0.0	20.00	0.2	3	8	1.4	0.1	
Ск 10.6.3	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	163.0	0.00	0.0	0.00	0.0	13	6	3.0	0.7	
464/П18	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63.0	0.02	0.3	9.50	0.0	54	38	6.3	0.1	
<b>Итого в Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>23.7</b>	<b>25.8</b>	<b>94.0</b>	<b>704.7</b>	<b>0.17</b>	<b>2.3</b>	<b>96.19</b>	<b>1.6</b>	<b>387</b>	<b>403</b>	<b>52.9</b>	<b>4.0</b>	
<b>Обед</b>															
1/П18	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	6.0	8.3	93.0	0.02	17.0	0.00	2.8	39	28	16.0	0.5	
151/П13	Уха рыбацкая	250	6.2	2.5	10.7	90.8	0.11	11.4	0.02	0.5	32	119	32.3	1.0	
321/П18	Мясо тушеное	100	12.0	14.0	2.0	182.0	0.03	0.3	0.00	2.5	10	122	18.0	1.9	
202/П18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.5	7.9	46.6	299.9	0.25	0.0	28.80	0.7	20	246	166.3	5.6	
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2	
109/П13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8	
112/П13	Фрукты свежие (банан)	200	3.0	1.0	42.0	192.0					16	56			
487/П18	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60.0	0.02	3.3	0.00	0.1	14	8	5.9	1.2	
<b>Итого в Обед</b>		<b>1070</b>	<b>36.2</b>	<b>32.0</b>	<b>140.3</b>	<b>999.4</b>	<b>0.49</b>	<b>32.0</b>	<b>28.82</b>	<b>7.1</b>	<b>141</b>	<b>624</b>	<b>250.7</b>	<b>11.2</b>	
<b>Полдник</b>															
Ск 1.2.1.4	Молоко стерилизованное 2,5%	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.04	1.2	20.00	0.0	240	180	28.0	0.2	
374/ДЛ17	Шарлотка с яблоками	170	6.3	8.1	67.3	356.7	0.01	0.7	3.40	0.0	17	25	4.0	0.4	
<b>Итого в Полдник</b>		<b>370</b>	<b>12.1</b>	<b>13.1</b>	<b>76.9</b>	<b>464.7</b>	<b>0.05</b>	<b>1.9</b>	<b>23.40</b>	<b>0.0</b>	<b>257</b>	<b>205</b>	<b>32.0</b>	<b>0.6</b>	
<b>Ужин</b>															
69/П13	Салат овощной с зеленым горошком	100	2.8	7.1	9.1	111.0	0.08	11.7	0.02	3.0	19	64	23.0	0.9	
374/П18	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12.4	9.4	9.8	174.0	0.07	0.8	66.70	0.5	108	110	20.4	1.0	
321/ДЛ17	Капуста тушеная	180	3.7	5.8	17.0	135.2	0.05	30.9	0.00	0.0	100	72	37.2	1.5	
109/П13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8	
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.6	
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0.3	0.0	29.9	122.2	0.02	0.0	0.00	0.0	20	19	8.1	0.5	
<b>Итого в Ужин</b>		<b>620</b>	<b>22.1</b>	<b>22.8</b>	<b>82.2</b>	<b>624.2</b>	<b>0.28</b>	<b>43.4</b>	<b>66.72</b>	<b>4.0</b>	<b>258</b>	<b>310</b>	<b>100.9</b>	<b>10.7</b>	
<b>2 Ужин</b>															
386/ДЛ17	Простокваша 2,5%	200	5.8	5.0	8.2	101.0	0.06	1.6	40.00	0.0	236	192	32.0	0.2	
<b>Итого в 2 Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.2</b>	<b>101.0</b>	<b>0.06</b>	<b>1.6</b>	<b>40.00</b>	<b>0.0</b>	<b>236</b>	<b>192</b>	<b>32.0</b>	<b>0.2</b>	
<b>Итого за 14 день</b>			<b>99.9</b>	<b>98.5</b>	<b>401.7</b>	<b>2894.0</b>	<b>1.05</b>	<b>81.2</b>	<b>255.13</b>	<b>12.7</b>	<b>1278</b>	<b>1734</b>	<b>468.4</b>	<b>26.6</b>	

Воскресенье/вторая неделя/12 лет и старше

**СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 7 дней учащихся 7-11 лет (2585)**

	1.0		2.0		3.0		4.0		5.0		6.0		7.0		средний % за 7 дней	НОРМА	допустимые значения
<b>ЗАВТРАК</b>																25%	20-30 %
<b>Б</b>	18.2		24.4		21.1		19.9		18.5		18.5		19.6			21.18	16,94-25,41
<b>Ж</b>	17.5		22.7		24.4		19.1		24.5		22.0		22.8			21.73	17,38-26,07
<b>У</b>	101.1		88.8		92.8		88.9		90.7		85.4		90.7			92.13	73,8-110,55
<b>Э/Ц</b>	636.4	24.6	670.1	25.9	675.5	26.1	613.8	23.7	660.9	25.6	607.6	23.5	646.5	25.0	24.9	646.25	517-775,5
<b>ОБЕД</b>																35%	30-40%
<b>Б</b>	30.2		31.3		29.8		26.8		30.2		32.8		31.4			29.65	25,41-33,88
<b>Ж</b>	28.4		33.5		32.5		30.2		30.6		31.1		33.8			30.42	26,07-34,76
<b>У</b>	131.9		116.1		119.4		124.8		125.8		117.5		125.3			128.98	110,55-147,4
<b>Э/Ц</b>	905.1	35.0	892.0	34.5	907.3	35.1	900.0	34.8	906.4	35.1	885.3	34.2	938.6	36.3	35.0	904.75	775,5-1034
<b>ПОЛДНИК</b>																15%	10-20%
<b>Б</b>	12.7		9.9		14.3		10.0		15.7		12.7		14.9			12.71	8,47-16,94
<b>Ж</b>	15.1		14.4		13.2		9.4		13.3		15.1		15.1			13.04	8,69-17,38
<b>У</b>	49.4		73.2		63.1		71.4		53.5		49.4		52.1			55.28	36,85-73,7
<b>Э/Ц</b>	375.4	14.5	462.0	17.9	423.0	16.4	411.5	15.9	398.0	15.4	375.4	14.5	405.0	15.7	15.8	387.75	258,5-517
<b>УЖИН</b>																20%	15-25%
<b>Б</b>	15.5		18.5		19.2		20.6		20.2		18.4		17.2			16.94	12,71-21,18
<b>Ж</b>	19.2		13.9		21.6		20.7		17.8		21.5		16.2			17.38	13,04-21,73
<b>У</b>	74.8		69.3		68.6		65.3		74.2		66.2		58.1			73.7	55,28-92,13
<b>Э/Ц</b>	541.6	21.0	479.5	18.5	534.6	20.7	532.2	20.6	538.5	20.8	531.3	20.6	449.9	17.4	19.9	517	387,75-646,25
<b>П УЖИН</b>																5%	0-10 %
<b>Б</b>	5.8		5.0		5.8		5.8		5.2		5.4		5.8			3,99-4,41	0-8,47
<b>Ж</b>	5.0		5.8		5.0		5.0		5.0		5.0		5.0			4,13-4,57	0-8,69
<b>У</b>	18.0		20.0		8.2		8.4		20.2		21.6		8.2			17,51-19,35	0-36,85
<b>Э/Ц</b>	139.9	5.4	148.2	5.7	101.0	3.9	102.0	3.9	152.0	5.9	158.0	6.1	101.0	3.9	5.0	122,79-135,71	0-258,5

**СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 7 дней учащихся 7-11 лет (2585)**

	8.0		9.0		10.0		11.0		12.0		13.0		14.0		средний % за 7 дней	НОРМА	допустимые значения
<b>ЗАВТРАК</b>																25%	20-30 %
<b>Б</b>	24.2		22.3		24.4		20.6		17.1		19.7		18.8			21.18	16,94-25,41
<b>Ж</b>	24.2		23.5		18.2		22.7		23.2		19.3		21.8			21.73	17,38-26,07
<b>У</b>	88.2		91.0		91.9		90.8		90.0		96.6		79.7			92.13	73,8-110,55
<b>Э/Ц</b>	664.6	25.7	690.7	26.7	645.4	25.0	646.3	25.0	640.9	24.8	666.2	25.8	591.5	22.9	25.1	646.25	517-775,5
<b>ОБЕД</b>																35%	30-40%
<b>Б</b>	30.9		30.9		31.3		28.7		30.3		30.6		32.7			29.65	25,41-33,88
<b>Ж</b>	30.6		32.3		33.5		31.3		33.3		33.0		27.8			30.42	26,07-34,76
<b>У</b>	137.2		118.6		116.1		120.9		118.1		117.8		127.1			128.98	110,55-147,4
<b>Э/Ц</b>	973.6	37.7	889.6	34.4	892.0	34.5	882.3	34.1	903.8	35.0	899.0	34.8	894.1	34.6	35.0	904.75	775,5-1034
<b>ПОЛДНИК</b>																15%	10-20%
<b>Б</b>	10.0		14.8		9.4		12.7		10.0		14.8		11.4			12.71	8,47-16,94
<b>Ж</b>	9.4		13.1		13.6		15.1		9.4		13.1		12.1			13.04	8,69-17,38
<b>У</b>	71.4		48.2		69.6		49.4		71.4		48.2		69.0			55.28	36,85-73,7
<b>Э/Ц</b>	411.5	15.9	370.4	14.3	438.2	17.0	375.4	14.5	411.5	15.9	370.4	14.3	422.7	16.4	15.5	387.75	258,5-517
<b>УЖИН</b>																20%	15-25%
<b>Б</b>	19.6		19.9		19.0		20.5		20.3		19.9		19.4			16.94	12,71-21,18
<b>Ж</b>	15.1		20.7		19.3		15.4		20.2		18.7		20.2			17.38	13,04-21,73
<b>У</b>	72.4		56.9		69.3		85.2		68.4		70.0		67.8			73.7	55,28-92,13
<b>Э/Ц</b>	506.7	19.6	495.8	19.2	516.2	20.0	562.8	21.8	533.3	20.6	529.9	20.5	532.5	20.6	20.3	517	387,75-646,25
<b>П УЖИН</b>																5%	0-10 %
<b>Б</b>	5.8		5.2		5.8		5.4		5.8		5.2		5.8			3,99-4,41	0-8,47
<b>Ж</b>	5.0		5.0		5.0		5.0		5.0		5.0		5.0			4,13-4,57	0-8,69
<b>У</b>	8.0		20.2		8.4		21.6		8.0		20.2		8.2			17,51-19,35	0-36,85
<b>Э/Ц</b>	100.0	3.9	152.0	5.9	102.0	3.9	158.0	6.1	100.0	3.9	152.0	5.9	101.0	3.9	4.8	122,79-135,71	0-258,5

**СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 7 дней учащиеся с 12 лет и старше (2992)**

	1.0		2.0		3.0		4.0		5.0		6.0		7.0		средний % за 7 дней	НОРМА	допустимые значения
<b>ЗАВТРАК</b>																25%	20-30 %
<b>Б</b>	20.3		27.5		26.0		23.2		19.8		21.4		25.7			24.75	19,8-29,7
<b>Ж</b>	19.8		26.6		28.4		21.3		27.5		28.9		27.8			25.3	20,24-30,36
<b>У</b>	109.1		97.7		107.1		107.4		97.0		103.8		108.6			105.33	84,26-126,39
<b>Э/Ц</b>	696.8	23.3	758.9	25.4	788.7	26.4	721.1	24.1	717.5	24.0	754.8	25.2	788.0	26.3	25.0	748	598,4-897,6
<b>ОБЕД</b>																35%	30-40 %
<b>Б</b>	37.6		35.5		33.1		32.5		37.0		39.4		37.3			34.65	29,7-39,6
<b>Ж</b>	32.5		36.3		35.3		35.3		38.5		38.6		39.2			35.42	30,36-40,46
<b>У</b>	154.3		141.6		137.2		143.5		131.3		134.6		136.7			147.46	126,4-168,52
<b>Э/Ц</b>	1061.9	35.5	1036.7	34.6	1021.5	34.1	1043.5	34.9	1022.5	34.2	1048.2	35.0	1057.7	35.4	34.8	1047.2	897,6-1196,8
<b>ПОЛДНИК</b>																15%	10-20 %
<b>Б</b>	15.4		9.9		14.1		11.2		16.5		15.4		14.9			14.85	9,9-19,8
<b>Ж</b>	15.1		14.4		13.1		10.4		14.1		15.1		15.1			15.18	10,12-20,24
<b>У</b>	54.9		73.2		68.8		77.6		73.1		54.9		52.1			63.2	42,13-84,26
<b>Э/Ц</b>	433.4	14.5	462.0	15.4	444.0	14.8	450.1	15.0	492.0	16.4	433.4	14.5	405.0	13.5	14.9	448.8	299,2-598,4
<b>УЖИН</b>																20%	15-25%
<b>Б</b>	17.9		21.8		22.8		22.1		23.1		21.4		21.1			19.8	14,85-24,75
<b>Ж</b>	23.6		18.3		23.0		25.1		21.3		25.3		17.6			20.24	15,18-25,3
<b>У</b>	86.2		69.6		73.0		70.2		87.0		80.8		76.1			84.26	63,2-105,3
<b>Э/Ц</b>	637.4	21.3	532.4	17.8	579.2	19.4	597.9	20.0	632.9	21.2	635.8	21.3	563.8	18.8	20.0	598.4	448,8-748
<b>II УЖИН</b>																5%	0-10 %
<b>Б</b>	5.8		5.0		5.8		5.8		5.2		5.4		5.8			4.95	0-9,9
<b>Ж</b>	5.0		5.8		5.0		5.0		5.0		5.0		5.0			5.06	0-10,1
<b>У</b>	23.0		20.0		8.2		8.4		20.2		21.6		8.2			21.1	0-42,1
<b>Э/Ц</b>	159.9	5.3	148.2	5.0	101.0	3.4	102.0	3.4	152.0	5.1	158.0	5.3	101.0	3.4	4.4	199.6	0-299,2

**СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 7 дней учащиеся с 12 лет и старше (2992)**

	8.0		9.0		10.0		11.0		12.0		13.0		14.0		средний % за 7 дней	НОРМА	допустимые значения
<b>ЗАВТРАК</b>																25%	20-30 %
<b>Б</b>	24.8		26.9		25.8		24.0		21.8		21.6		23.7			24.75	19,8-29,7
<b>Ж</b>	26.9		27.9		20.3		26.6		27.9		21.7		25.8			25.3	20,24-30,36
<b>У</b>	92.4		110.2		100.0		92.6		111.0		105.6		94.0			105.33	84,26-126,39
<b>Э/Ц</b>	708.3	23.7	831.9	27.8	702.8	23.5	702.3	23.5	785.9	26.3	737.1	24.6	704.7	23.6	24.7	748	598,4-897,6
<b>ОБЕД</b>																35%	30-40 %
<b>Б</b>	34.3		35.5		35.5		34.4		35.5		36.7		36.2			34.65	29,7-39,6
<b>Ж</b>	35.2		32.2		36.3		35.6		40.3		39.7		32.0			35.42	30,36-40,46
<b>У</b>	139.7		132.9		141.6		149.6		123.5		137.0		140.3			147.46	126,4-168,52
<b>Э/Ц</b>	1041.7	34.8	1023.1	34.2	1036.7	34.6	1059.7	35.4	1009.6	33.7	1061.1	35.5	999.4	33.4	34.5	1047.2	897,6-1196,8
<b>ПОЛДНИК</b>																15%	10-20 %
<b>Б</b>	11.2		14.8		9.9		15.4		11.2		14.8		12.1			14.85	9,9-19,8
<b>Ж</b>	10.4		13.1		14.4		15.1		10.4		13.1		13.1			15.18	10,12-20,24
<b>У</b>	77.6		48.2		73.2		54.9		77.6		48.2		76.9			63.2	42,13-84,26
<b>Э/Ц</b>	450.1	15.0	370.4	12.4	462.0	15.4	433.4	14.5	450.1	15.0	370.4	12.4	464.7	15.5	14.3	448.8	299,2-598,4
<b>УЖИН</b>																20%	15-25%
<b>Б</b>	23.6		22.7		23.8		21.7		23.3		22.3		22.1			19.8	14,85-24,75
<b>Ж</b>	17.7		24.4		24.1		17.5		21.6		22.3		22.8			20.24	15,18-25,3
<b>У</b>	88.7		69.1		76.5		96.5		83.7		75.0		82.2			84.26	63,2-105,3
<b>Э/Ц</b>	611.0	20.4	590.6	19.7	607.2	20.3	631.0	21.1	620.1	20.7	591.4	19.8	624.2	20.9	20.4	598.4	448,8-748
<b>П УЖИН</b>																5%	0-10 %
<b>Б</b>	5.8		5.2		5.8		5.4		5.8		5.2		5.8			4.95	0-9,9
<b>Ж</b>	5.0		5.0		5.0		5.0		5.0		5.0		5.0			5.06	0-10,1
<b>У</b>	8.0		20.2		8.4		21.6		8.0		20.2		8.2			21.1	0-42,1
<b>Э/Ц</b>	100.0	3.3	152.0	5.1	102.0	3.4	158.0	5.3	100.0	3.3	152.0	5.1	101.0	3.4	4.1	199.6	0-299,2

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 14 дней учащиеся 7-11 лет (2585)												
прием пищи день меню	ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		УЖИН		II УЖИН		калорийность	
	Факт ккал	%	Факт ккал	%								
1 день	636.4	24.6	905.1	35.0	375.4	14.5	541.6	21.0	139.9	5.4	2598.4	100.5
2 день	670.1	25.9	892.0	34.5	462.0	17.9	479.5	18.5	148.2	5.7	2651.8	102.6
3 день	675.5	26.1	907.3	35.1	423.0	16.4	534.6	20.7	101.0	3.9	2641.4	102.2
4 день	613.8	23.7	900.0	34.8	411.5	15.9	532.2	20.6	102.0	3.9	2559.5	99.0
5 день	660.9	25.6	906.4	35.1	398.0	15.4	538.5	20.8	152.0	5.9	2655.7	102.7
6 день	607.6	23.5	885.3	34.2	375.4	14.5	531.3	20.6	158.0	6.1	2557.6	98.9
7 день	646.5	25.0	938.6	36.3	405.0	15.7	449.9	17.4	101.0	3.9	2541.0	98.3
8 день	664.6	25.7	973.6	37.7	411.5	15.9	506.7	19.6	100.0	3.9	2656.4	102.8
9 день	690.7	26.7	889.6	34.4	370.4	14.3	495.8	19.2	152.0	5.9	2598.5	100.5
10 день	645.4	25.0	892.0	34.5	438.2	17.0	516.2	20.0	102.0	3.9	2593.7	100.3
11 день	646.3	25.0	882.3	34.1	375.4	14.5	562.8	21.8	158.0	6.1	2624.8	101.5
12 день	640.9	24.8	903.8	35.0	411.5	15.9	533.3	20.6	100.0	3.9	2589.5	100.2
13 день	666.2	25.8	899.0	34.8	370.4	14.3	529.9	20.5	152.0	5.9	2617.5	101.3
14 день	591.5	22.9	894.1	34.6	422.7	16.4	532.5	20.6	101.0	3.9	2541.8	98.3
среднее потребление за 14 дней		25.0		35.0		15.6		20.1		4.9		100.7
По СанПин		25%		35%		15%		20 %		5%		
суммарные объемы блюд		500.0		700.0		300.0		500.0		200.0		

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 14 дней учащиеся 12 и старше (2992)												
прием пищи	ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		УЖИН		II УЖИН		калорийность	
день меню	Факт ккал	%	Факт ккал	%								
1 день	696.8	23.3	1061.9	35.5	433.4	14.5	637.4	21.3	159.9	5.3	2989.3	99.9
2 день	758.9	25.4	1036.7	34.6	462.0	15.4	532.4	17.8	148.2	5.0	2938.2	98.2
3 день	788.7	26.4	1021.5	34.1	444.0	14.8	579.2	19.4	101.0	3.4	2934.4	98.1
4 день	721.1	24.1	1043.5	34.9	450.1	15.0	597.9	20.0	102.0	3.4	2914.5	97.4
5 день	717.5	24.0	1022.5	34.2	492.0	16.4	632.9	21.2	152.0	5.1	3016.9	100.8
6 день	754.8	25.2	1048.2	35.0	433.4	14.5	635.8	21.3	158.0	5.3	3030.1	101.3
7 день	788.0	26.3	1057.7	35.4	405.0	13.5	563.8	18.8	101.0	3.4	2915.5	97.4
8 день	708.3	23.7	1041.7	34.8	450.1	15.0	611.0	20.4	100.0	3.3	2911.1	97.3
9 день	831.9	27.8	1023.1	34.2	370.4	12.4	590.6	19.7	152.0	5.1	2968.0	99.2
10 день	702.8	23.5	1036.7	34.6	462.0	15.4	607.2	20.3	102.0	3.4	2910.6	97.3
11 день	702.3	23.5	1059.7	35.4	433.4	14.5	631.0	21.1	158.0	5.3	2984.5	99.7
12 день	785.9	26.3	1009.6	33.7	450.1	15.0	620.1	20.7	100.0	3.3	2965.7	99.1
13 день	737.1	24.6	1061.1	35.5	370.4	12.4	591.4	19.8	152.0	5.1	2912.0	97.3
14 день	704.7	23.6	999.4	33.4	464.7	15.5	624.2	20.9	101.0	3.4	2894.0	96.7
среднее потребление за 14 дней		24.8		34.7		14.6		20.2		4.3		98.6
По СанПин		25%		35%		15%		20 %		5%		
суммарные объемы блюд		550.0		800.0		350.0		600.0		200.0		